CLAUDIA
Janaína Torres Rueda
A REVOLUÇÃO NA VIDA DA CHEF DO 7º MELHOR RESTAURANTE DO MUNDO
Abril
R$ 25
ISSN 977-000985000-5
00732
9770009850005

Subir no topo de um prédio é o mais perto que o Centro de São Paulo nos oferece do alto de uma montanha. Olhar o horizonte, tudo que construímos e destruímos como sociedade, sempre me faz pensar na vida com mais perspectiva. Antes que você fique tentado a achar que a experiência é só poesia, porém, cabe dizer que a ideia de chegar ao heliponto do Edifício Copan com três lindos e pesados tapetes no meio de uma ventania gelada não configura simplicidade, pelo contrário. Mas era ali que fazia sentido retratar a nossa entrevistada da capa, Janaína Torres Rueda *(leia na página 40)*. O restaurante A Casa do Porco Bar, que pela primeira vez apresenta um menu todo criado e dirigido pela chef, está no auge: acaba de ser escolhido o 7º melhor do mundo. Entre a cozinha afetiva do seu Bar da Dona Onça, a maternidade, a separação depois de 20 anos de casada, as viagens internacionais e a escolha de continuar firme na parceria profissional com Jefferson Rueda, Jana está redescobrindo sua própria identidade. "Preciso me gostar, me entender, me olhar, me reestruturar", me disse ela, num emocionante movimento de abertura.

Nesta edição, a editora Marina Marques nos levou ainda para dentro da Casa da Sorte da apresentadora Rita Batista *(página 76)*, em Salvador, não sem antes "despachar a rua", seu ritual de jogar água pela porta para se livrar dos maus fluidos. Cada página convida à expansão da mente pela beleza e provocação. Como na complexa Amazônia de seres encantados da cineasta Priscila Tapajowara *(página 98)*, seguimos em CLAUDIA construindo uma egrégora feminina que dê conta das nossas sutis e gritantes diferenças, sem esquecer do objetivo comum e íngreme que nos une.

Ao final da sessão de fotos nas alturas, foi o nosso transportador quem melhor definiu a confiança que qualquer evolução pede: "Eu acredito no invisível", disse, com simpatia. E seguiu ofegante com seus tapetes mágicos nas costas. É o invisível que nos aproxima e nos coloca de cara com o que precisamos mudar, de preferência com compaixão. E eu também acredito nele.

Helena Galante

REDATORA-CHEFE
hgalante@abril.com.br
@helenagalante

CLAUDIA

SETEMBRO 2022

ARTSY

AMOR & SEXO

ATUALIDADES & FUTUROS

LIFESTYLE

WELLNESS

SEMPRE EM CLAUDIA

CAPA

Foto Larissa Zaidan **Styling** Daniela Mônaco **Beleza** Vanessa Rozan
Janaína Torres Rueda usa vestido, acervo pessoal; e brincos, Hector Albertazzi

Fotos Larissa Zaidan (Janaína Torres Rueda) e arquivo pessoal. Janaína veste top, ÃO na Pinga Store; e brincos, Paola Vilas

Colaboradoras

Amanda Tropicana

Direto de Salvador, a fotógrafa nos transporta para um universo de texturas e aconchego. Na seção Receber, no Manga, teve a companhia de Ícaro, seu recém-nascido. "Foi a primeira que fotografei desde o final da gestação, adorei o frio na barriga."

Larissa Zaidan

"Essa é a minha primeira capa de revista aqui no Brasil, estou muuuito feliz." Sem esconder a emoção (ainda bem), a fotógrafa que conquistou a confiança da chef Janaína valoriza o respeito por cada profissional do set. "Estou completa com esse trabalho."

Tauana Sofia

O olhar artístico que a fotógrafa de Blumenau traz para o editorial da entrevista Em Profundidade é de tirar o fôlego. As refs vêm da experiência com o surf e o skate, quando ainda morava em Florianópolis. Junta tudo isso com moda e... é, só vendo!

Vanessa Rozan

Responsável pela beleza despretensiosa da nossa personagem de capa, a maquiadora, pesquisadora e apresentadora também estreia, a partir desta edição, a coluna Lado B. Mensalmente, você poderá ler sobre suas elaborações acerca da indústria.

Fale com CLAUDIA

Atendimento ao leitor

claudia.abril.com.br/fale-conosco/
Comentários, sugestões, críticas, informações:
E-MAIL falecomclaudia@abril.com.br
ENDEREÇO Rua Cerro Corá, 2175, lojas 101 a 105 (localizadas no 1º e 2º andar), Vila Romana, São Paulo – CEP: 05061-450

Site e redes sociais

claudia.com.br
facebook.com/claudiaonline
twitter.com/claudiaonline
instagram.com/claudiaonline

Para assinar a revista

www.assineabril.com.br
WhatsApp: (11) 3584-9200
Telefones: SAC (11) 3584-9200 De segunda a sexta feira, das 09 às 17:30hs
Vendas Corporativas, Projetos Especiais e Vendas em lote pelo e-mail assinaturacorporativa@abril.com.br

Serviços ao assinante

www.minhaabril.com.br
WhatsApp: (11) 3584-9200
Telefones: SAC (11) 3584-9200 Renovação 0800 7752112
De segunda a sexta feira, das 09 às 17:30hs

Licenciamento de conteúdo

Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens, envie um email para licenciamentodeconteudo@abril.com.br

Para baixar sua revista digital

Acesse www.revistasdigitaisabril.com.br

Trabalhe conosco

www.grupoabril.com.br/pt/trabalhe-na-abril/

Fundada em 1950
VICTOR CIVITA (1907-1990) ROBERTO CIVITA (1936-2013)

Publisher: Fabio Carvalho

Redatora-chefe: Helena Galante
Editora-chefe: Paula Jacob
Diretora de Arte: Kareen Sayuri
Texto: Joana Oliveira, Kalel Adolfo, Marina Marques, Naiara Taborda, Sarah Catherine Seles
Arte: Catarina Moura, Eduardo Pignata, Luíza Paternez

DIRETORIA EXECUTIVA DE DESENVOLVIMENTO EDITORIAL E AUDIÊNCIA Andrea Abelleira **DIRETORIA EXECUTIVA DE OPERAÇÕES** Guilherme Valente **DIRETORIA DE MERCADO PUBLICITÁRIO** Jack Blanc **DIRETORIA DE MONETIZAÇÃO E RELACIONAMENTO COM CLIENTES** Erik Carvalho

Redação e Correspondência: Rua Cerro Corá, 2175, lojas 101 a 105 (localizadas no 1º e 2º andar), Vila Romana, São Paulo – CEP: 05061-450

CLAUDIA 732 (ISSN 0009-8507), ano 61/nº 9, é uma publicação mensal da Editora Abril. Edições anteriores: venda exclusiva em bancas pelo preço da última edição em banca. Solicite ao seu jornaleiro. **CLAUDIA** não admite publicidade redacional.

Serviço ao Assinante: Autoatendimento: minhaabril.com.br/, WhatsApp: (11) 3584-9200, Telefones: SAC (11) 3584-9200, Renovação: 0800-775-2112 De segunda a sexta, das 09 às 17:30hs.

03.858.331/0001-55
IMPRESSA NA PLURAL INDÚSTRIA GRÁFICA LTDA
Av. Marcos Penteado de Ulhôa Rodrigues, 700 - CEP: 06543-001 - Tamboré – Santana de Parnaíba – SP

EDITORA Abril

www.grupoabril.com.br

CLAUDIA
artsy

Arquitetando amanhãs

STEPHANIE RIBEIRO CONQUISTOU O PAÍS COM PROJETOS COLORIDOS SUPER PRÁTICOS NO "DECORA", DO GNT. AGORA, TAMBÉM CELEBRA AS REVOLUÇÕES PESSOAIS COM SEU JEITO DOCE DE SER

DOS PRAZERES
Livro de Clarice Lispector ganha adaptação sensível (e sensorial) para o cinema

NA PRIMAVERA
As novidades mais saborosas quando o assunto é vinho nesta estação

TENDÊNCIAS
O que as fashionistas estão usando nas ruas e como aplicar (se quiser!)

Feminino no comando...

... de marcas de beleza, de séries e filmes, de vinhos e livros, de saberes ancestrais. Aqui, tudo o que setembro te traz para você curtir o mês em boa companhia

TEXTO PAULA JACOB

BELEZA

Make prática

A quantidade de produtos que aparecem em tutoriais de maquiagem pode causar uma leve preguiça na hora de pensar no visual (do trabalho ao date). A sorte é que marcas estão investindo cada vez mais em soluções multifuncionais com resultados ótimos para nos ajudar no dia a dia. Caso da recém-lançada Vic Beauté, da Vic Ceridono. O grande destaque é o Stick Tudo (R$ 149, *foto à esq.)*, bastão que pode ser usado na boca, nas bochechas e nos olhos. Com uma textura similar, o Glowing Blush Stick (R$ 57), da collab da Larissa Manoela com a Océane, também garante uma corzinha extra nas têmporas e nas pálpebras. O efeito é mais leve, perfeito para dar aquele ar de saúde. Já quem gosta de uma textura mais mousse com acabamento semi matte, a dica de ouro é o BT Plush (R$ 56,90), da Bruna Tavares, que funciona como blush e batom. A dica para todos é aplicar a cor aos poucos e espalhar com os dedos ou com um pincel, criando camadas de acordo com o seu gosto.

Fotos divulgação

SÉRIES

Doses quase homeopáticas

HANDMAID'S TALE

A premiada série norte-americana volta ao streaming no dia 18 de setembro, com a sua 5ª temporada. Nela, June (Elisabeth Moss) luta para reconstruir a sua identidade e propósito de vida depois de anos sofrendo sob as políticas autoritárias da república de Gilead. Os episódios são lançados semanalmente, sempre aos domingos, no Paramount+.

O DIABO EM OHIO

Outra série de suspense baseada em um best-seller — esta, no caso, no livro de Daria Polatin —, a produção original da Netflix orbita o mistério por trás do passado de Mae (Madeleine Arthur). Ela, que é uma fugitiva de um culto, aparece na vida da psiquiatra Suzanne Mathis (Emily Deschanel). Com pena dos traumas e do abandono da garota, a médica a acolhe na própria casa. O resto fica com a sua experiência de assistir o thriller sobrenatural e, desculpa contar, inspirado em fatos reais.

INDEPENDÊNCIAS

Sabe aquela história da Independência do Brasil contada sob a perspectiva eurocêntrica? Então, esqueça ela e dê o play na nova produção da TV Cultura. Criada por Luiz Fernando Carvalho, a série é uma releitura do momento, narrada pelos personagens colocados à margem. Ou seja: os conjuntos de saberes, culturas e subjetividades de mulheres, negros e índigenas tomam o protagonismo. E o elenco diverso completa a relevância da trama. Vai ao ar toda quarta-feira, às 22h — caso perca algum episódio, você pode assistir no canal do YouTube da emissora.

CARREIRA

Revelar talentos

Após brilhar no seriado *Maldivas*, Sheron Menezzes estreia à frente de outro grande projeto: *Self-Made Brasil*, competição de empreendedorismo do Sony Channel, no ar a partir de 22 de setembro. A cada episódio, os participantes serão desafiados a desenvolver produtos alimentícios com potencial para dominar o mercado nacional. Engana-se, porém, quem pensa que os concorrentes foram os únicos a precisar se reinventar durante o programa. "Esta é a primeira vez que apresento um reality. Sempre tive vontade, mas estava esperando o momento certo. Quando vi o plot do *Self-Made*, fiquei animada. A ideia de enaltecer e dar oportunidade aos pequenos empreendedores é super importante", conta Sheron em entrevista à CLAUDIA. Aliás, mesmo acumulando duas décadas de experiência em frente às câmeras, a atriz confessa que a experiência lhe desafiou de inúmeras formas. A ausência de teleprompters, por exemplo, fez com que a artista precisasse se "virar nos 30" para dominar a apresentação de cada episódio. "Quando você está ao vivo, o TP está ali. Mas nós não o usamos nesta produção. Precisei aprender o formato na hora e, a partir disso, me envolver com as histórias de cada concorrente de forma genuína." Inclusive, o vínculo emocional adiciona uma camada extra de complexidade. "Nos primeiros dias de filmagens, resolvi torcer por uma pessoa com base na sua história de vida, mas ela foi eliminada — e, eu, chorei bastante. Demorei para compreender que o produto era mais importante do que a trajetória individual." Assim, Sheron deseja que o reality consiga impactar o comportamento dos brasileiros: "Precisamos valorizar os pequenos comerciantes. Se a cada cinco compras, duas forem de estabelecimentos menores, você já está ajudando". ***(KALEL ADOLFO)***

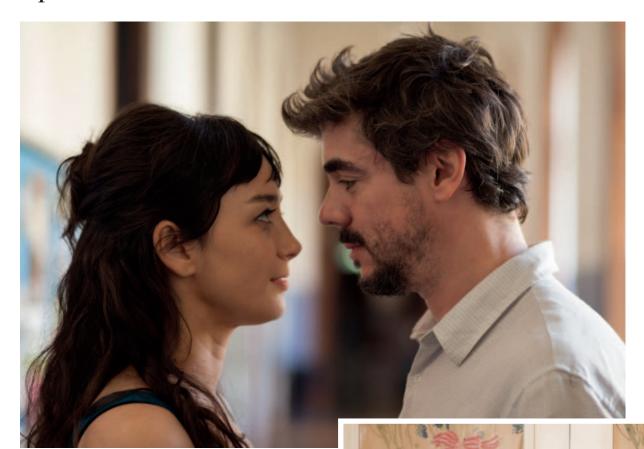
Fotos Guido Ferreira/Sony Channel (Sheron Menezes), Laís Acsa (vinhos), Lucas Terribili (Camila Ciganda) e divulgação

GASTRONOMIA

Brinde à primavera

Usualmente, o vinho é associado ao conforto do inverno ou ao frescor do verão. Entretanto, a bebida é bem-vinda durante o ano todo, inclusive nos dias amenos da primavera. Uma das vantagens da estação é a possibilidade de passear por uvas diversas, conforme aconselha a sommelière argentina Camila Ciganda *(na foto acima)*. Para quem não abre mão dos clássicos, ela indica um Beaujolais Nouveau Domaine Jean-Claude Lapalu da safra de 2021, que "é um tinto leve, vibrante, limpo e floral", aconselha Cami, que hoje é responsável pela gestão da osteria Mila, no Itaim Bibi (SP), e tem sempre uma assertiva (e simpática) sugestão para acompanhar os pratos da casa. "A cor de groselha brilha na taça e as notas de frutas vermelhas pulam. Um vinho ideal para acompanhar um pôr do sol de primavera", complementa. Agora, se a ocasião pedir algo mais refrescante, Cami apostaria num Riesling. "O rótulo Kung Fu Girl, de Washington, nasce da procura de fazer um vinho para acompanhar a culinária asiática", comenta. "É fresco, aromático e enérgico, com notas como pêssego, tangerina e damasco. Além de uma acidez picante e um final longo cítrico, ideal para um dia ensolarado", instiga ela. Quer mais? Em *claudia.com.br* a especialista dá outras dicas de rótulos ideais para aproveitar a estação.
(MARINA MARQUES)

DA TERRA AO COPO

Falando em mulheres incríveis do vinho, Gabi Monteleone, uma das sommelières mais respeitadas do país, acaba de lançar o *Conversas Acerca do Vinho* (R$ 65). Nele, ela levanta a questão sobre o consumo do ponto de vista ético e não apenas sensorial, abordando as técnicas da produção vitivinícola do Brasil e no exterior. A obra dá voz a outros profissionais que também fazem um trabalho em defesa dos vinhos bons, limpos e justos, tal qual a argentina Paz Levinson, já eleita a melhor sommelière das Américas. ***taolongetaoperto.com.br***
(MARINA MARQUES)

CINEMA

Águas profundas

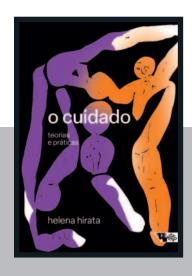
"Eu nunca me sei como agora." É, Clarice Lispector não é conhecida por suas frases à toa. Essa é do seu delicado *Uma Aprendizagem ou o Livro dos Prazeres* (Rocco, R$ 40), que, agora, ganha adaptação para as telas. "Sempre gostei muito de Clarice, mas só fui ler esse livro após o meu divórcio. Me conectei imediatamente com a Lóri *[no filme, interpretada brilhantemente por Simone Spoladore]*", conta a diretora Marcela Lordy à CLAUDIA. A narrativa que começa forte e melancólica atravessa maremotos para chegar num lugar de encontro consigo mesma, colocando a mulher como protagonista da sua vivência. E o que Clarice desenvolve num fluxo de consciência (quando o texto se passa na cabeça do personagem), Marcela traz para a vida contemporânea. Somos fisgadas pelo silêncio, sim, porque ele existe. Porém, a grande sacada da cineasta foi entender onde mora a sua licença poética e criar novas ferramentas de imersão. "O livro é pura literatura, então a adaptação ficou no lugar de captar a essência da história e transpor para uma linguagem de cinema, com a fotografia e o design de som, por exemplo. Fui me tecendo enquanto autora junto com a personagem que vai encontrando a sua própria voz." Tudo isso com uma equipe majoritariamente feminina. Em *claudia.com.br*, você confere a entrevista na íntegra. Dia 22 de setembro nos cinemas. ***vitrinefilmes.com.br***

PROGRAMAÇÃO

Poder das mãos

Até o dia 3 de outubro, você confere de perto a rica produção artesanal de povos originários na mostra ***Conexão Amazônia***, dentro do Festival Criativos por Tradição. Promovido pela Artesol, o encontro do público com os fazeres manuais ancestrais se dá não só na exposição dos objetos, mas também por meio de palestras, seminários e oficinas. O conteúdo aborda a união de processo criativo com tradição para enaltecer o desenvolvimento econômico sustentável, tal qual faz a Cestaria Baniwa e Artesania Krahô *(fotos abaixo)*. "A proposta é enfatizar o protagonismo dos artesãos como autores criativos e guardiões da biodiversidade desse território", conta Jô Masson, diretora executiva da Artesol. Centro Cultural São Paulo: Rua Vergueiro, 1000, Paraíso; entrada gratuita.

Fotos Valentina Ricardo (Cestaria Baniwa), Theo Grahl (Artesania Krahô) e divulgação

LIVRO

Sobre afeto

A questão do cuidado virou pauta nos últimos anos pela discussão do reconhecimento do trabalho doméstico gratuito como trabalho de fato. A Argentina, por exemplo, determinou por lei, em 2021, que o cuidado materno computaria como contribuição para a aposentadoria. Mas nem só ele é invisível aos olhos da sociedade enquanto estrutura: as profissões que também acolhem pessoas idosas ficam à margem. Foi isso que inspirou a filósofa brasileira radicada na França Helena Hirata a escrever o seu recém-lançado ***O cuidado: teorias e práticas*** (Boitempo, R$ 49). A partir dos estudos de cenário em territórios brasileiro, japonês e francês, ela examina "as diferentes formas de cuidar em instituições de acolhimento e nos domicílios". "Conhecer melhor as profissões do cuidado e suas evoluções nos três países, sob o impacto das transformações do mercado de trabalho e das políticas públicas, era um dos objetivos centrais deste projeto", explica a autora. Entrevistas com trabalhadores, levantamento de dados e pesquisa histórica servem de base para essa análise profunda que cruza com questões de desigualdade social e de gênero. ***boitempoeditorial.com.br***

Peças da Chasing Evil, coleção outono/ inverno 2020 da IAMISIGO (Quênia)

MODA

Resgate histórico

Se você 1) gosta de moda e 2) por acaso estiver em Londres até o dia 16 de abril de 2023, a parada obrigatória da sua viagem será o Victoria & Albert Museum. Digo isso porque a exposição ***Africa Fashion*** reúne passado, presente e futuro para celebrar a criação de inúmeros designers, fotógrafos e stylists do continente. A autenticidade de suas perspectivas para o universo fashion encontra com outras áreas, inclusive a política. Rascunhos, croquis, tecidos, peças inteiras e fotos compõem o acervo que vai da alta costura ao *ready-to-wear*. É uma verdadeira aula de história. ***vam.ac.uk***

Alerta para 4 tendências

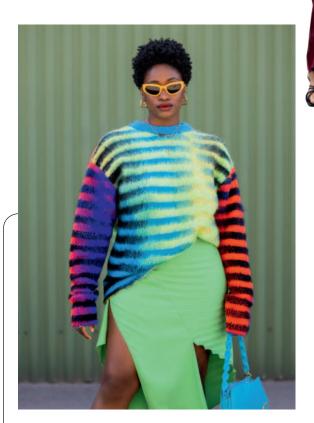
Direto da Copenhagen Fashion Week, mapeamos as cores, texturas e combinações mais recorrentes do street style. Veja como replicar em casa:

1. ALFAIATARIA, BUT MAKE IT SEXY

O famoso conjuntinho nunca vai sair de moda, é um fato. A questão é como usá-lo. Desde a volta das atividades presenciais, as passarelas foram tomadas por coleções que flertam com a pele à mostra. Mas se usar uma transparência aqui ou um recorte estratégico lá ainda não forem territórios em que você se sente confortável, aposte no encontro do tradicional com o sexy. Aqui, a alfaiataria ganha respiro com o comprimento mini e o cropped, balanceados pela estrutura geométrica do terno e pelo mocassim tratorado com meia branca. Outra opção é dizer adeus à camisa e usar apenas o colete combinando com a calça — invista em uma lingerie para ficar aparente, *et voilà*!

Fotos Getty Images e Maganga Mwagogo (Africa Fashion)

2. PEÇA DE EFEITO

Uma das coisas que mais apareceram nas ruas de Copenhagen foram as peças com visual envernizado e colorido (a versão *all black* sci-fi anos 70 também vale!). O jeito chique de aderir é encontrar um, ah lá, conjuntinho com recortes de alfaiataria e mesclar com acessórios neutros. Ou, então, usar a peça como item principal do visual e se jogar nas combinações em cores análogas para harmonizar.

3. CORES, POR FAVOR

E falando nelas, a paleta neon é uma realidade para as fashionistas, ainda mais quando combinadas com inteligência. Note que o mesmo tom de verde da saia se repete no fundo do pulôver, listrado de outras tonalidades de mesma intensidade. Se quiser arriscar sem medo de ser feliz, vá pelo caminho monocromático, tipo um vestido de mangas bufantes todo rosa, que tal?

4. É ELA

A calça cargo pode ter vindo do *streetwear* esportivo, mas, agora, é combinada com elementos mais sofisticados que ela se reinventa. Veja como a peça quebra a seriedade de um terno preto com scarpin de bico quadrado. A versão descolada, por assim dizer, chega com um tecido mais solto, jaqueta jeans, top e sandálias de tiras finas. O óculos de sol vira um mero detalhe — por mais lindo que seja.

APRESENTADO POR

SHEIN

Fenômeno no Brasil e no mundo, a cantora se une à gigante global em uma coleção que vai muito além de lindas peças

SHEIN X ANITTA EDITION COLLECTION: ESTILO, PERSONALIDADE E ENGAJAMENTO

A coleção, criada pela própria Anitta com a gigante global, conta com 99 peças. São vestidos e tops inspirados em borboletas, saias, conjuntos, calças, acessórios – incluindo saltos altos coloridíssimos e joias – entre tantas outras peças. “Com essa coleção, quero mostrar uma moda acessível para todos os tamanhos, estilos e cores”, diz Anitta, que, em todas as suas campanhas com a SHEIN, terá o slogan: “moda para todes”.

Tudo o que ela canta faz sucesso, e o que veste também. Cada peça que Anitta usa vira tendência de moda, invade vitrines, toma conta do street style. E não é à toa. Dona de personalidade marcante, cheia de atitude e sensualidade, ela ousa nas cores, estampas, brilhos, decotes e recortes, com a segurança de quem não precisa provar nada para ninguém. Considerada referência quando o assunto é estilo, a cantora vem conquistando cada vez mais espaço na moda.

Depois de alcançar a primeira posição no Top 10 Global do Spotify, com o hit em espanhol Envolver – sucesso que consagrou sua carreira internacional e vencer a categoria "Melhor Clipe Latino" do VMA 2022 –, ninguém mais segura essa carioca. Além de cantora, compositora, empresária e atriz, ela ainda marca sua presença na moda e se firma de vez como referência de estilo ao se tornar parceira da SHEIN, varejista online de moda presente em 220 países e regiões.

Valorizando o poder de escolha das suas consumidoras, a marca lança cerca de 1 000 novas peças diariamente, dos mais variados estilos, para que cada mulher possa expressar sua individualidade por meio da moda. Essa união representa, ainda, uma guinada nos investimentos e estratégias da varejista, que passa a estampar a popstar e, consequentemente o Brasil, em suas campanhas mundo afora.

Foto: DivulgaçãoShein

OS FAVORITOS

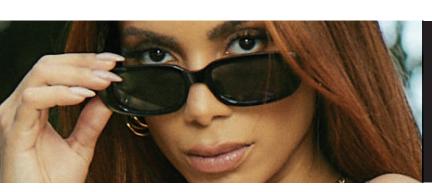
"Para mim, esse é o look perfeito para dançar a noite toda, mostra o corpo, mas me deixa livre para fazer os movimentos. E, como tem a amarração na perna, não tem aquele problema de ter que ficar descendo a saia toda hora."

"Se eu tivesse que escolher um só look da SHEIN para passar o resto da vida, eu escolheria esse vestido. Porque, com ele, eu consigo dançar, eu consigo ir a eventos mais chiques, dependendo da composição. Se eu colocar um tênis, fica mais casual. Se usar com óculos e salto alto, fica mais chique. Dá para fazer vários estilos diferentes", revela a musa.

O TOP BORBOLETA
A peça, usada por celebridades como a cantora Mariah Carey nos anos 2000, volta a ser tendência. Na coleção, o modelo com paetê compõe um look estiloso com a calça branca.

RECORTANDO E CANTANDO
Conhecida como cut-out, a tendência dos recortes também dá as caras. Aqui, com a sandália gladiador, outro ícone da virada do milênio, o look fica perfeito.

AMARRA AQUI, MEU BEM
Peças com tiras sobrepostas, laços e nós também marcam o revival da moda dos anos 2000.

O NEON
As roupas em tons neon, tendência marcante da Y2K que esteve um pouco esquecida nos últimos anos, volta com tudo. E, se for pink, melhor ainda!

INSPIRAÇÃO NA Y2K
A trend representa o retorno dos anos 2000 à moda, sendo que o "Y" é da palavra year (ano, em inglês) e o "2K" sinaliza "2 000". Alguns ícones da virada do milênio voltam a ser tendência e marcam presença na SHEIN X Anitta Edition Collection.

O FURACÃO ANITTA

Desde que estourou no Brasil, há nove anos, Anitta se tornou a principal artista da nova geração da música latino-americana. Como a maior popstar brasileira, ela acumula mais de 60 milhões de seguidores no Instagram e quase 16 milhões de assinantes no YouTube, conquistando mais de 6 bilhões de visualizações. Não à toa, a artista foi nomeada uma das 15 cantoras mais influentes do mundo nas redes sociais pela *Billboard*.

2013
Lança seu primeiro álbum, *Anitta*, que traz 14 novas faixas, a maioria escrita por ela.

2014
Chega seu segundo álbum, *Ritmo Perfeito*. Nesse ano Anitta é eleita a "Melhor Artista Brasileira" no MTV Europe Music Awards, prêmio que volta a receber por cinco anos consecutivos.

2016
Lança seu terceiro grande sucesso, *Bang*.

A MODA QUE TRANSFORMA VIDAS

Para todas as mulheres, a moda exerce um importante papel como ferramenta de expressão da própria identidade. Por meio do vestuário, podemos comunicar nosso estilo e personalidade.

Mas, agora, a moda entra em uma nova era, ao se tornar, também, uma mola propulsora de mudanças sociais. Sim, aos poucos o consumo vai ganhando pitadas de consciência à medida que ajuda a transformar a realidade de tantas pessoas.

Bom exemplo é a ação da SHEIN. A gigante fez uma doação de mais de 5 000 peças para o Bazar da Gerando Falcões após conhecer o trabalho que a ONG faz por meio da cantora. "Estamos muito satisfeitos em firmar essa parceria inédita com a Gerando Falcões, que vem se mostrando um player fundamental na promoção do desenvolvimento social, e também com a Anitta, que, além de ser uma influenciadora nata, consegue atingir de forma muito positiva o público jovem do país. Acreditamos no trabalho realizado pela ONG para promover mudanças sociais e apoiar a população de baixa renda do país", ressalta Felipe Feistler, general manager da SHEIN no Brasil.

A NOVA MODA

Empenhada em trazer uma moda cada vez mais inclusiva, a SHEIN, acabou de realizar uma doação de peças de diversas coleções para o bazar da Gerando Falcões, entidade que nasceu em 2011, com a proposta de incentivar os jovens a transformarem seu futuro. Por meio de pequenas ações, grandes ideias e importantes parcerias – como essa, a organização vem impactando positivamente o ciclo da moda.

Para Anitta, o apoio à ONG é motivo de muito orgulho. "Acho o trabalho deles importantíssimo para a capacitação de jovens, principalmente no incentivo ao empreendedorismo e à tecnologia", conta a cantora.

Juliana Malheiro Plaster, diretora de planejamento do desenvolvimento de negócios da Gerando Falcões, explica que o bazar recebe doações de peças em bom estado, por pessoas físicas, e também de peças novas, de grandes varejistas como a SHEIN, que são vendidas por um preço a partir de 60% do valor da etiqueta. "Além de gerar renda que sustenta nossos projetos sociais, o bazar atua como uma escola, onde oferecemos qualificação profissional. Ali os jovens de periferias conhecem o funcionamento de toda a cadeia do varejo, desde recebimento e seleção dos itens até narrativa de vendas. Em apenas um ano, já formamos mais de 40 pessoas", ela conta.

Animada com a parceria, Anitta dá o recado: "Essa causa é muito importante. Quero ver as pessoas usando as peças e muitos jovens formados, prontos para o mercado de trabalho".

E não dá para perder. A coleção traz itens para "todes", com looks que atendem aos mais variados estilos, perfis e gostos e ocasiões. "Durante o processo de criação tive o cuidado de escolher peças que fossem atemporais, lindas e também confortáveis. Espero que todos gostem", destaca a cantora.

Mas quem pode comprar no bazar? "Todo mundo", responde Juliana, afirmando que o projeto visa fazer a economia circular. Ficou interessada? O bazar conta, hoje, com quatro lojas e um e-commerce. E fique de olho porque a Gerando Falcões está ampliando o projeto e, em outubro, já deve inaugurar sua quinta unidade.

"Gosto de acordar todos os dias e escolher meu estilo de acordo com meus compromissos, clima da cidade e humor, claro! Então, queria que a minha coleção retratasse esse lado meu, que não tem um estilo único."

BAZAR GERANDO FALCÕES

Loja 1 – Avenida Vital Brasil, 57, Vila Acoreana, Poá, SP

Loja 2 – Shopping Center Norte – Travessa Casalbuono, 120, Vila Guilherme (Estacionamento C), São Paulo, SP

Loja 3 – Estação Eucaliptos – Avenida Ibirapuera, 3.144, Indianópolis, São Paulo, SP

Loja 4 – Rua General Francisco Glicério, 860, Suzano, SP

E-commerce: **Bazar.Gerandofalcoes.com/EditionCollection**

2019

Seu álbum *Kisses* traz músicas em espanhol, português e inglês, e é indicado como "Melhor Álbum Urbano" no Latin Grammy® 2019. Ainda nesse ano, Anitta recebe o prêmio de "Melhor Artista Feminina" no Latin AMAs.

2021

Envolver, que tem mais de 229 milhões de streams, assume a liderança na parada Global Spotify 200, tornando Anitta a única artista brasileira a conquistar essa posição. No mesmo ano, a cantora lança *Girl from Rio*, e chega ao Top 40 das rádios dos Estados Unidos.

2022

Boys Don't Cry é a maior estreia de um artista brasileiro na história do Spotify Global Chart e quebra o recorde da própria artista ao alcançar o primeiro lugar no iTunes em 19 países. Anitta se torna a primeira brasileira a conquistar um prêmio no Video Music Awards.

revolução SOLAR

Apresentadora do Decora*, no GNT, Stephanie Ribeiro teve uma trajetória de amadurecimento junto com o programa. Arquitetura, decoração, arte e moda circulam juntas num imaginário que ela constrói conscientemente para um futuro nem tão distante de agora*

TEXTO PAULA JACOB
FOTOS TAUANA SOFIA
STYLING JOHN FAZZIOLI
BELEZA CAROL SOARES
CONCEPÇÃO VISUAL
EDUARDO PIGNATA

Produção de moda Bruno Barreto; Cabelo Lu Safro; Nail art Thayna Dandara

Stephanie usa vestido, R$ 3.900, **Ellias Kaleb**. Calça, R$ 12.400; brinco, R$ 3.600; e sapatos, R$ 6.000, tudo **Louis Vuitton**

Vestido, **Fendi**. Colar, R$ 3.300, **Swarovski.** Sapato, R$ 9.500, **Fendi**. Bancos Domo, **Larissa Batista** na **Boobam**

Vestido, **Juliana Jabour**. Meia calça, R$ 69,90, **Fazzio**; e sapato, **Ferragamo**. Brinco, R$ 1.250, **Swarovski**

À frente do *Decora*, do GNT, desde 2020, Stephanie Ribeiro celebra não só o sucesso do programa, que agora ganha uma espécie de spin-off, o *Decora: Casas de Novela*, apresentado por ela e por Claudia Raia, como também um novo florescer pessoal. Um pouco de retorno de Saturno, um pouco de amadurecimento natural, ela transita entre a seriedade da arquitetura e a leveza de seu sorriso, impossível de guardar na boca. Um mix bem interessante para conseguir dar vida aos desejos mais pessoais dos participantes que auxilia toda temporada.

Apesar da sua naturalidade frente às câmeras e do trabalho primoroso ao disseminar artistas e designers brasileiros que sempre foram deixados à margem, as adversidades são uma constante e se atualizam ao longo dos anos. A mais óbvia foi ter aceitado o convite do canal — que, aliás, chegou via Instagram — para assumir o

cargo durante a pandemia. O susto inicial pelo contexto global veio com a carga de não poder estar presente fisicamente nas reformas. “A gente não queria deixar de fazer as coisas, mas essa distância foi muito difícil, porque a arquitetura é sobre contato, aproximação”, conta ela. À medida que as coisas foram melhorando, o 100% digital deu espaço para um presencial ainda discreto até as reformas voltarem para o formato original, vigente hoje. “Eu nunca tive dúvidas que era isso que queria fazer: tornar algo que sempre foi visto como ‘coisa de rico’ acessível para o brasileiro. É, ao mesmo tempo, um privilégio e um desafio gigantesco.”

A evolução do programa parece que acompanhou um caminho pessoal. Ela, que nasceu em Araraquara, formou-se em arquitetura na Puc-Campinas e mudou-se para São Paulo depois da graduação, já teve experiências desde o micro, com design de objetos, ao macro, fazendo projetos maiores. No paralelo e muito pontualmente, consegue fazer ambos. No *Decora*, por exemplo, a casa-estúdio onde funciona a base da apresentação de Stephanie é sempre pensada por ela, claro!, trazendo as suas referências pessoais para o programa. “A faculdade de arquitetura é essa interseccionalidade de saberes. Eu gosto de experimentar, de unir outras expressões artísticas ao meu trabalho. O cinema, a música, a fotografia sempre estiveram presentes nas minhas ideias.”

Nessa busca por traçar a sua individualidade, Stephanie descobriu o poder da arquitetura enquanto ferramenta de transformação, social e

Blazer, **Ferragamo**; e saia, **Balmain**. Brinco, R$ 2.570, **Louis Vuitton**; corrente, R$ 420, **Jalaconda**; colar, R$ 3.300, e aneis, R$ 3.300, tudo **Swarovski**; lenço, R$ 2.450, **Bulgari**; bolsa, R$ 8.110, **Laboutin**. Meias, R$ 69,90, **Fazzio**; e tênis, R$ 499,90, **Converse**. Banqueta Alta, **Jabuticasa** na **Boobam**

Blazer, R$ 2.700, **Misci**. Anel, R$ 387, **Nadia Gimenez**; brinco, R$ 3.600; e colar, R$ 7.000, ambos **Louis Vuitton**. Poltrona Ceci, **Fabrício Roncca** na **Boobam**

individual. "Cada vez mais, entendo que fazemos a decoração para as pessoas, e não por uma questão de status. É sobre qualidade de vida. Mesmo que seja uma organização simples, isso muda a realidade das pessoas", diz ela. "É um absurdo ainda tratarmos o bem-estar social como um privilégio." E foi no set do programa, entre obras, com equipe, diárias, trocas e proximidade que ela entendeu a força de sua atuação — não só nos projetos. "Ter uma equipe diversa, que se comunica nesse lugar do feminino, do LGBTQIA+, de raça, de classe, soma a tudo isso que é o direito de pertencer."

Não à toa, a relação dela com o público só se fortalece. "As pessoas conseguem entender a diferença entre as minhas escolhas e as dos apresentadores anteriores. O que é ótimo, porque demonstra que consigo compartilhar a minha verdade." Essa exposição trouxe também outro entendimento das pessoas em relação à própria imagem de Stephanie. Para quem ainda não a seguia nas redes sociais, ela era vista como uma figura brava pelas coisas que escrevia sobre racismo e feminismo, por exemplo. "Engraçado como o físico materializa, né? Eu comento sobre coisas mais duras no *Decora*, mas do meu jeito. E isso é um ganho pessoal muito grande, porque as pessoas tendem a criar uma persona sua que não tem, necessariamente, a ver com quem você é de fato. Estava com medo de descobrirem que eu era fofa", conta.

Quebrar esses estereótipos, sempre tão rasos, fez com que a autoimagem também fosse reajustada. Nos detalhes do processo, do qual ela se envolve em absolutamente todas as etapas (da compra de material à entrega final), conseguiu se enxergar cada vez mais. "Eu sou uma mulher que pensa sobre gênero e raça, e abordar isso no programa de outras formas é importante para mim." Ela refere-se às escolhas diárias que precisa fazer: qual fornecedor contratar, qual equipe montar, o que compor no cenário. "Tudo isso sem perder as minhas raízes interioranas", ri.

Saindo do programa, a revolução solar também aconteceu. Talvez você tenha percebido pelas fotos que ela compartilha no Instagram (é *@ste_rib*) e pelos looks usados nas últimas temporadas, que a mudança veio cheia de boas intenções. "Me sinto mais segura. A tríade que consegui fazer, unindo design de interiores com arte e cultura, me permitiu explorar a minha conexão com a moda. Sou uma mulher negra numa posição de destaque, queria entrar nesse mix de elegante, cool, jovem, com elementos brasileiros autorais", conta sobre o processo que tem por trás o talento jovem John Fazzioli, stylist que assina também este editorial. Ao lado dele, foi possível desenhar um caminho estético de confiança, feminilidade e presença. "As pessoas não estão acostumadas a associar a leveza e a sofisticação às mulheres negras. E ele abraçou essa ideia com muito primor." Marcas nacionais com shapes autorais, tais quais Angela Brito, Neriage, Naya Violeta, Cris Barros, Handred, se misturam com outras etiquetas mais clássicas e internacionais nesse novo guarda-roupa que se molda, sobretudo, na liberdade de ser e existir.

Uma coisa puxa a outra, principalmente na vida em rede, e Stephanie começou a ser vista por um setor que nunca tinha pensado. "O *Decora* me abriu muitas portas, e eu acolho todos esses novos espaços, inclusive o merca-

Vestido, R$ 9.200, **Jalaconda**, sobre vestido, **Fendi**. Aneis, R$ 360 (cada), **Jalaconda**; e brincos, R$ 2570, **Louis Vuitton**. Sapato, **Fendi**. Banco, banqueta e cadeira, tudo **Atelier Gustavo Bittencourt** na **Boobam**

Entendo que fazemos a decoração para as pessoas, e não por uma questão de status. É sobre qualidade de vida

*

Vestido, R$ 1.525, **Gilda Midani**; capa, **Louis Vuitton**; e corset, **Davi Ramos**. Meia, R$ 49,90, **Calzedonia**; e sapato, R$ 11.430, **Laboutin**. Brinco, R$ 3.650, **Louis Vuitton**. Cabeça, **Davi Ramos**. Cadeira Sabiá, **Molio Design** na **Boobam**

do de luxo e da moda." Aquele jeito de enxergar o mundo com a interseccionalidade que ele precisa, sabe? "É uma complementação e uma consequência do meu trabalho no programa. São marcas e empresas com a mesma linguagem que o meu lifestyle", comenta sobre o encontro de todas as coisas que fazem os olhos encherem de boas referências. A culminação de tudo isso, segundo ela, foi um convite recente para ver de perto a abertura de uma exposição em Inhotim. Ali, dança, arte, design e moda veicularam a imagem que ela acredita.

Atualmente, morando sozinha num apartamento que está construindo aos poucos com "cores mais maduras", Stephanie encontra pequenas brechas na agenda bastante agitada para uma coisa: a terapia. "O meu esporte atual é correr com o Basquiat *[seu cachorro]*", se diverte. "Por enquanto, só tenho tido tempo para a análise. E ela tem sido imprescindível para eu entender que não preciso ser perfeita o tempo inteiro. Essa ideia de perfeccionismo me congela. Precisava perceber que está tudo bem, que posso curtir as coisas."

Chegar até aqui torna inevitável o olhar para trás e contemplar o caminho de sonhos e muito pé no chão. "Estou num espaço que não imaginava, mas, talvez, a maior surpresa para a Stephanie criança esteja no lugar da segurança. Sendo uma mulher negra no Brasil, sempre tive receio de experimentar a minha subjetividade, como se não tivesse direito a ela. Agora, ocupo um espaço sem medo do novo, sem a necessidade de seguir alguma cartilha." E que bom poder ver essa nova fase transbordar. □

Trios ao cubo

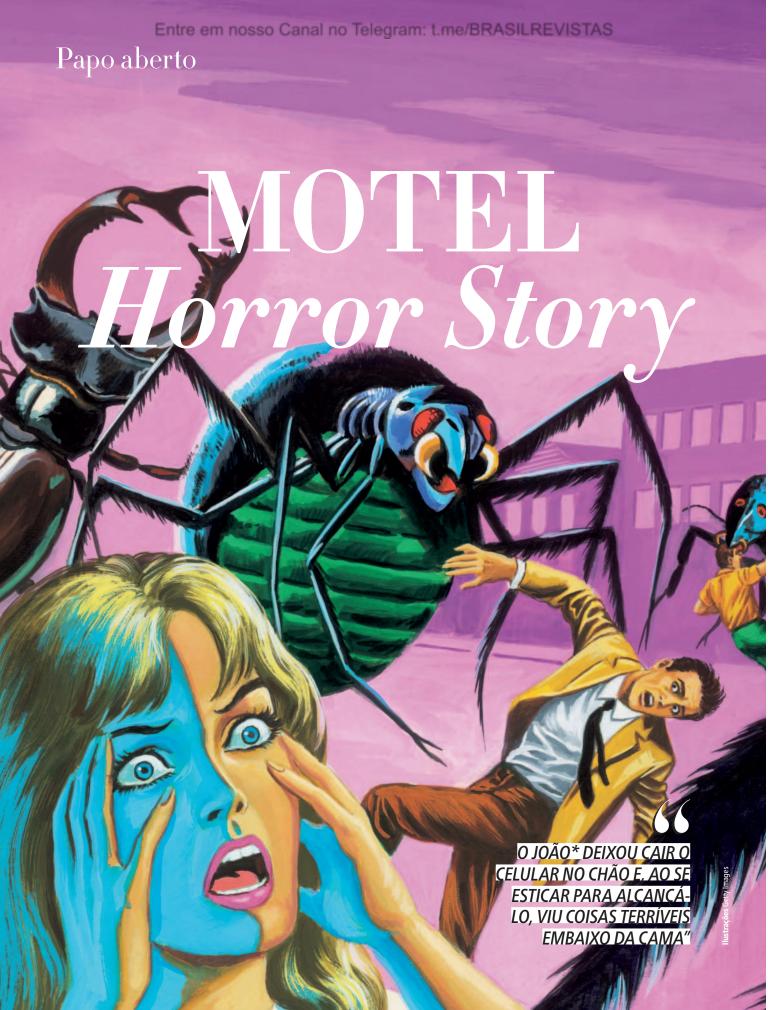
NO LUGAR DO FORMATO CASAL, ESSES RELACIONAMENTOS TÊM TRÊS INTEGRANTES. NOSSA CONVERSA COM TRÊS TRISAIS DESPERTA UM OLHAR AFETIVO PARA TODAS AS FORMAS DE AMAR

RIR PARA NÃO CHORAR
A ideia era ter uma noite romântica, mas um mixuruca guardava surpresinhas que eram um verdadeiro show de horror

DESEJAR SUAVEMENTE
Nossa colunista Carol Teixeira faz um convite para experimentarmos a sutileza no lugar da impositiva pegada *hardcore*

MOTEL *Horror Story*

"O JOÃO* DEIXOU CAIR O CELULAR NO CHÃO E, AO SE ESTICAR PARA ALCANÇÁ-LO, VIU COISAS TERRÍVEIS EMBAIXO DA CAMA"

Ilustrações Getty Images

Laura achou que iria pagar por um pernoite romântico na Zona Norte de São Paulo, mas acabou entrando numa verdadeira mansão assombrada*

EM DEPOIMENTO A KALEL ADOLFO

*Os nomes foram alterados para garantir o anonimato dos participantes. Para contar sua história, escreva para papoaberto@abril.com.br.

"Em 2018, eu e meu ex-namorado João* queríamos ter uma noite romântica num motel. Mas como ele trabalhava em uma padaria e precisava estar lá às 7 da manhã do dia seguinte, tivemos que escolher um lugar bem pertinho. Encontramos um local na rua da padaria, ali pelo bairro do Jaçanã em direção à Vila Galvão *[Zona Norte de São Paulo]*. Como estávamos quebrados na época, o fato do pernoite ser baratinho nos animou. Dava para transarmos num lugar com um preço acessível e, de manhã, o João caminharia até o trabalho. Tudo perfeito!

Do lado de fora, zero suspeitas: o estabelecimento estava bem conservado e tinha cara de apartamento. Chegando na recepção, uma mulher de uns trinta anos nos atendeu, sem nenhuma *vibe* esquisita. As coisas mudaram depois que pagamos a estadia. Ao subir as escadas, percebi a decoração estranha dos corredores: além de serem estreitos e claustrofóbicos, a pouca iluminação deixava as paredes vermelhas-escuras arrepiantes. Fiquei com uma sensação de estar onde não devia.

No quarto, os móveis eram velhos, os objetos decorativos estavam quebrados. Era como se ninguém reformasse aquilo desde o século passado. Até o carpete cheirava a mofo. Para a minha surpresa, nada disso nos impediu de transar. Assim que gozamos, decidimos relaxar bebendo umas cervejas que havíamos levado. Ficamos papeando, tranquilos. Por alguns instantes, esquecemos do set de filme de terror que nos rodeava. O que durou pouco: o João deixou cair o celular no chão e, ao se esticar para alcançá-lo, viu coisas terríveis embaixo da cama. Ele se virou com uma expressão surpresa e disse: 'Você precisa ver o que tem aqui'. Quando olhei, um verdadeiro lixão. Mas o que mais me assustou foram as seringas e agulhas. Me senti péssima pois sabia que aquele motel tinha uma energia pesadíssima. Imagina quantas coisas horríveis não rolaram naquele quarto? Fora que esses objetos são muito perigosos (e estavam em quantidades absurdas).

A partir daí, não deu mais para mim. Como eu estava suada e me sentindo suja por estar ali, precisei tomar um banho. Não ia aguentar voltar para casa naquele estado. A única coisa que esqueci foi o fato de estar hospedada no inferno. Adivinha com o que me deparei quando acendi a luz do banheiro? Lodo! A pia e a privada estavam cobertas daquela coisa verde nojenta. Minha reação natural foi correr para debaixo do chuveiro. Quer uma dica? Não faça isso. No instante em que abri o registro, um fio de água gelada e escura caiu na minha cabeça. Era um fiozinho bem gelado, com cheiro de ferro. Na hora, lembrei da história do Hotel Cecil, que a menina morreu na caixa d'água e o povo passou dias tomando banho e escovando os dentes naquele líquido de gente morta. 'Será que tem um corpo na caixa d'água aqui também?', pensei. Só sei que, se antes eu já estava imunda, imagina depois daquilo. Gritei para o João ver se tinha outro quarto com um chuveiro melhorzinho. Ninguém atendeu na recepção e, por isso, o boy decidiu ser cara de pau e checar se algum estava destrancado no corredor. Assim que voltou, me disse que desistiu porque reparou em algumas baratas mortas no caminho.

Qualquer pessoa em sã consciência teria ido embora muito antes de tudo isso acontecer. Mas nós só vazamos nessa hora. Pensando bem, deveria ter pedido o nosso dinheiro de volta. No desespero, pegamos as coisas e saímos correndo. Sabe o mais interessante? Além da recepcionista, só vimos mais um casal na hora do check-out. Infelizmente, não os avisamos do que os aguardava. Espero que estejam bem." □

TRÊS É DEMAIS... SERÁ?

Um olhar afetivo e intimista sobre a vida de trisais mostra que, acima de quaisquer formatos ou acordos, o amor sempre será livre em sua essência

TEXTO KALEL ADOLFO

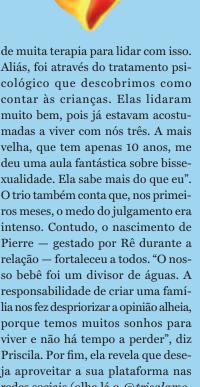
Quem disse que não podemos amar mais de uma pessoa simultaneamente? Será que Deus está tão preocupado com quem amamos ou deixamos de amar? Tais perguntas não têm respostas fáceis, muito menos absolutas. O fato é que, desde 1990 — década que popularizou o termo "poliamor" nos Estados Unidos —, a decisão de honrar os próprios sentimentos e viver uma vida autêntica está falando mais alto do que a escolha por pertencer a uma instituição religiosa tradicional que estabelece regras rígidas para uniões afetivas. É claro que, em uma sociedade pautada em valores que alimentam o patriarcado e a propriedade privada, a não-monogamia ainda é vista com forte repúdio. Em 2018, por exemplo, o Conselho Nacional de Justiça (CNJ) proibiu que cartórios registrassem escrituras de uniões poliafetivas, favorecendo a marginalização de núcleos familiares que não sigam o famigerado *script*. Mesmo assim, isso não impediu que os trisais, relacionamentos compostos por três pessoas, como os que você conhece a seguir, atraíssem milhares de seguidores em suas redes sociais ao compartilhar suas rotinas.

Seja por curiosidade, desejo de aderir ao formato ou até mesmo para julgar, as pessoas vêm demonstrando cada vez mais interesse em acompanhar o que podemos definir como uma silenciosa revolução amorosa. E são eles mesmos que contam os altos e baixos dessa possível organização afetiva que desafia tanto as convenções sociais quanto a si mesmos na busca por um afeto que esteja em sintonia com quem se é.

A BALADA QUE MUDOU TUDO

Casados há 15 anos e pais de duas meninas, Priscila Corrêa e Marcel David, ambos com 38 anos, viviam nos moldes da típica família tradicional brasileira. As coisas começaram a mudar quando Priscila trocou de emprego e conheceu a assistente social Regiane, com quem se identificou imediatamente. Tamanha sintonia não demorou para se transformar em atração — mas ambas permaneceram em silêncio sobre seus sentimentos. Neste meio tempo, Pri apresentou Rê tanto a Marcel — que a adorou logo de cara — quanto às suas filhas, que não conseguiam se desgrudar da colega. Mesmo ao se tornarem íntimos, os três continuavam a manter os sentimentos em segredo (por mais que rolasse uma faísca aqui e ali).

As coisas só esquentaram após o trio decidir curtir uma noite na balada. Em meio a drinks e luzes eletrizantes, Rê criou coragem e beijou Pri pela primeira vez. Romântico, né? Só que não! Assim que a declaração rolou, a noite virou um mar de discussões. A fim de acalmar os ânimos, Marcel decidiu levar as mulheres para casa: “As crianças não estavam, então arrumamos o quarto delas para a Regiane dormir. Aproveitamos e conversamos sobre o que tinha acontecido. Resultado? Os três acabaram ficando pela primeira vez. Isso foi se repetindo semana após semana, até o momento em que a brincadeira virou paixão e, depois, amor”, explica ele.

O processo de desconstrução dos antigos moldes afetivos não foi fácil: além de serem evangélicos, Priscila e Marcel cresceram em um ambiente familiar conservador. Ela desabafa que, ao contar sobre o trisal para a família, foi rejeitada por todos: “Até hoje eles não falam comigo. Precisei de muita terapia para lidar com isso. Aliás, foi através do tratamento psicológico que descobrimos como contar às crianças. Elas lidaram muito bem, pois já estavam acostumadas a viver com nós três. A mais velha, que tem apenas 10 anos, me deu uma aula fantástica sobre bissexualidade. Ela sabe mais do que eu”. O trio também conta que, nos primeiros meses, o medo do julgamento era intenso. Contudo, o nascimento de Pierre — gestado por Rê durante a relação — fortaleceu a todos. “O nosso bebê foi um divisor de águas. A responsabilidade de criar uma família nos fez despriorizar a opinião alheia, porque temos muitos sonhos para viver e não há tempo a perder”, diz Priscila. Por fim, ela revela que deseja aproveitar a sua plataforma nas redes sociais (olhe lá o *@trisalamoraocubo*) para inspirar mais pessoas a aceitarem (ou até viverem) o poliamor. “Não importa se amanhã eu decidir ser monogâmica. Quero sempre lutar para que famílias como a minha tenham seus direitos.”

“A RESPONSABILIDADE DE CRIAR UMA FAMÍLIA NOS FEZ DESPRIORIZAR A OPINIÃO ALHEIA, PORQUE TEMOS SONHOS A VIVER E NÃO HÁ TEMPO A PERDER

Priscila Corrêa, do @trisalamoraocubo

UNIDOS PELA PANDEMIA

Juntos desde 2009, Isane Farias, 34, e Igor Almeida, 32, sempre cogitaram abraçar a não-monogamia. Porém, foi apenas em 2017 que os dois abriram o relacionamento. No final de 2019, conheceram Íris Ribeiro, 30, numa despedida de solteiro. Os três compartilhavam os mesmos ideais: eram contra os padrões de relacionamento impostos pela sociedade e valorizavam a liberdade em vínculos amorosos. “Antes mesmo de nos relacionarmos sexualmente, houve uma conexão mental e afetiva muito grande”, conta Íris. A química entre o trio foi crescendo, os encontros foram ficando cada vez mais frequentes e tudo parecia normal... Até a quarentena começar no Brasil, em março de 2020.

“A notícia de que precisávamos escolher com quem iríamos passar os próximos dias nos deixou assustados. Por isso, decidimos ficar todos no mesmo apartamento. Se não estivéssemos juntos desde o início da pandemia, talvez não conseguíssemos mais nos ver”, explica Isane. O que eles — e o mundo inteiro — não esperavam é que a situação fosse se arrastar por mais de dois anos. “Na época, estávamos morando juntos há seis meses. Por isso, conversamos e percebemos pela primeira vez que éramos um trisal. Não tinha mais porque estar separados”, esclarece Igor.

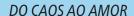
O trio conta que não é nada fácil lidar com o *hate* online e as constantes piadas que chegam até eles: “O Igor, enquanto homem, ouve coisas como ‘Ah, que bom, tá com duas mulheres’. Ele é alfinetado mas vangloriado. Já eu e Isane escutamos que nós não nos valorizamos por aceitar isso. Incrível como sempre colocam o homem no centro da relação e invalidam a nossa escolha. Mal sabem que o trisal começou pela conexão entre nós duas”, declara Íris. Para driblar o machismo, elas contam que estão sempre estudando para disseminar informações verdadeiras sobre o poliamor na internet. E o ciúmes? Bom, segundo Igor, o sentimento é praticamente inexistente na relação: “Não é um problema quando um está com a energia mais voltada para o outro. Tem questão de gosto. Às vezes, algo combina mais entre as duas, e está tudo bem”, conclui. Atualmente, os três vivem num formato de relacionamento não-monogâmico.

ANTES MESMO DE NOS RELACIONARMOS SEXUALMENTE, HOUVE UMA CONEXÃO MENTAL E AFETIVA MUITO GRANDE

Íris Ribeiro, do @nossatriiiade_

AS PESSOAS VÃO JULGAR SE VOCÊ ESTIVER NUM CASAMENTO, SOLTEIRO OU A TRÊS. ESTAMOS FELIZES PORQUE VIVEMOS A VERDADE DE QUEM SOMOS

Natália Silva, influenciadora do @vivendoatres_

DO CAOS AO AMOR

Natalia Bezerra, 26, e Diogo Simon, 33, já estavam casados há anos quando conheceram Graziela, 31, através de amigos em comum. Os três compartilhavam uma enorme atração, e, por isso, estavam sempre ficando despretensiosamente. O suposto lance casual foi colocado à prova quando o casal presenciou Grazi ficando com outra na frente deles. "Nós não gostamos nada", relembra Natália. Assim que viram a cena, o trio de "amigos-coloridos" entrou em conflito e decidiu encerrar as brincadeiras.

O que veio a seguir? Uma choradeira que tomou conta de todos. "Por dois dias, a Nat não parava de chorar. Então, liguei para a Grazi e falei: 'Precisamos conversar'. Nos emocionamos durante o papo e, ali, percebemos que precisávamos ficar juntos", conta Diogo. Alguns dias se passaram, e os dois decidiram oficializar o trisal. "Fiquei uma semana com a aliança na bolsa. Lembro que estávamos em casa, nos sentindo vulneráveis porque havíamos acabado de perder um amigo. Pedimos a Grazi em namoro nesse momento de fragilidade", compartilha Nat. Diogo reitera que, apesar do que muitos pensam, ele e sua esposa não trouxeram uma terceira pessoa ao relacionamento para apimentar a dinâmica. "Nossa relação estava fantástica e nós apenas a estendemos. Não queríamos ser um trisal, mas os três se apaixonaram e, quando vimos, já estávamos juntos. Tudo aconteceu naturalmente porque as rotinas simplesmente se encaixaram", diz Diogo.

No final do ano passado, o trio realizou um casamento simbólico na praia, com direito a pôr-do-sol e muito romantismo. E é essa conexão genuína que os fortalece. "As pessoas vão julgar se você estiver num casamento, solteiro ou vivendo a três. Mas a verdade é que crítica nenhuma muda a nossa essência. Estamos felizes porque vivemos a verdade de quem somos", finaliza Natália. □

Diga sim à sutileza

Em meio ao caos cotidiano, é importante criar momentos de pausa para se conectar consigo mesma e com os outros

Sexo tem que ser *hardcore*, vibrador na máxima potência, tudo muito denso, muito intenso, porque senão você não sente. Já parou para pensar que essa ânsia por intensidade talvez não seja naturalmente sua, mas, sim, da sociedade em que vivemos, obcecada com eficiência e finalidade? Uma vida com muitos estímulos visuais e sonoros, uma vida digital que fragmenta sua visão de mundo, pessoas invadindo o seu presente através do WhatsApp e das redes sociais, uma glamourização da "correria" que te faz achar normal não ter tempo para nada. Já pensou que essa crença (limitante) talvez não tenha a ver com seu real desejo?

Eu já fui assim, já girei dentro dessa roda frenética e, se me descuido um segundo, como qualquer pessoa, corro o risco de cair nessa furada de novo (sem nem perceber).

O que descobri nesses anos todos de tantra foi a potência da sutileza e o quanto ela conversa muito mais com minha verdade, o quanto me traz paz, me nutre, me dá mais prazer em todos aspectos. Olhando em retrospecto para minha vida, sinto como se antes eu estivesse em um carro em alta velocidade mirando o destino final. Depois do tantra, aprendi a desacelerar para curtir a vista. E que vista. É impressionante o que você descobre quando desacelera. Dentro e fora. Muda o tempo e uma nova lente é colocada.

Para esse papo não ficar tão abstrato, trouxe duas boas dicas para você inserir a sutileza na sua vida. A primeira é o Tratak. No tantra, o olhar é uma das formas mais poderosas de conexão. A sensação de ser olhado nos olhos com profundidade gera uma instabilidade positiva. É como se você fosse descoberta, despida, enxergada em sua essência.

LEMBRE-SE QUE O CORPO É SEU, O TEMPO É VOCÊ QUEM DEFINE. SÓ FIQUE ATENTA COM AS ARMADILHAS DO MUNDO

Essa espécie de nudez te vulnerabiliza e te traz para a presença no aqui e agora. E esses são justamente os dois dos principais ingredientes para qualquer troca que valha a pena.

O exercício consiste em ficar por pelo menos 5 minutos em frente ao seu parceiro ou parceira, amigo, familiar (não importa quem) olhando em seus olhos, sentada em uma posição confortável. Deixe a respiração leve e todos os músculos do corpo relaxados. Sinta a sutileza te ancorar no presente.

A segunda dica é sobre reeducar seu corpo mostrando que ele tem tempo. Quantas vezes você já se sentiu apressada para gozar? Seu corpo (o de muitas outras mulheres), provavelmente, já se sentiu apressado. Algo que ajuda a fazê-lo compreender a sutileza e entender que ele pode e deve respeitar o tempo dele é você percorrer só com as pontas dos dedos toda a sua superfície, num ritmo muito lento (muito mesmo). Faça esse toque por todas as partes, como se estivesse desenhando os canais por onde a energia acordada vai passar.

Lembre-se sempre que o corpo é seu, o tempo é você quem define e é essencial estar atenta para as armadilhas do mundo. É ele que, constantemente, tenta te destituir de um dos grandes poderes femininos: a sutileza. Mas somos livres para fazer diferente, no nosso sutil ritmo. □

Carol Teixeira
*@carolteixeira_* é filósofa, sacerdotisa tântrica e escritora

Ilustração Luiza Paternez

CLAUDIA

atualidades &futuros

No topo

JANAÍNA TORRES RUEDA PROVA O SABOR DE COMANDAR O 7º MELHOR RESTAURANTE DO MUNDO E REDESCOBRIR SUA PRÓPRIA FORÇA E BELEZA

ABRA SUA MENTE
As experiências e pesquisas promissoras com substâncias psicodélicas

AS ECONOMISTAS
Seis referências na área avaliam o atual momento econômico e o que vem por aí

SAIR DA INÉRCIA
O melhor a fazer com seu próprio dinheiro não é deixá-lo quieto na conta

NOVA ONÇA

A chef consagrada pela cozinha afetiva do Bar da Dona Onça assume a alta gastronomia d'A Casa do Porco Bar, impulsiona o endereço ao posto de 7º melhor restaurante do mundo e dá a volta por cima após a separação conjugal: ela é Janaína Torres Rueda

TEXTO *HELENA GALANTE* **FOTOS** *LARISSA ZAIDAN* **STYLING** *DANIELA MÔNACO*
BELEZA *VANESSA ROZAN E ANA SABADIN* **DIREÇÃO DE ARTE** *KAREEN SAYURI*

Vestido, acervo pessoal. Brincos, **Hector Albertazzi**

Como encontrar seu caminho próprio depois do término de um casamento de 20 anos? Não há receita pronta, mas a chef Janaína Rueda decidiu começar pelo ingrediente principal: sua identidade. A escolha de assinar Janaína Torres Rueda representa a retomada da sua forma de se enxergar como mulher e também as pazes feitas com o ex-marido, o também chef Jefferson Rueda. Na tarde de entrevista com CLAUDIA, a notícia da ruptura que abalou a gastronomia paulistana ainda era segredo. Sentada na banqueta em frente à cozinha d'A Casa do Porco Bar, restaurante da dupla alçado à posição de 7º melhor do mundo pelo ranking *50 Best Restautants*, Jana contou porque decidiu abrir o jogo: "Não ia falar para ninguém, mas eu não acho justo que as pessoas não saibam. Agora, por uma revista feminina, essa história pode ser contada de uma forma melhor". Na conversa a seguir, ela comenta sobre assumir seu lugar de direito na alta gastronomia, abraçar as emoções difíceis, viajar para apresentar a culinária brasileira e mudar o mundo através da alimentação.

A Casa do Porco está diferente. O que mudou? Muita coisa. Está bem feminino agora o menu, é meu momento. Atuei sozinha com a criação e direção. Chamei só as mulheres da cozinha para fazerem isso comigo.

O que é uma energia feminina e como ela atua na cozinha? Está bem nítido. Com as cozinhas masculinas em ascensão, a gastronomia trazia uma coisa *celebrity*, mais egocêntrica, visceral. Quando você começa a trazer a força feminina, a parte humana passa a ser desenvolvida. Com a gente aqui, não tem gritaria. Nós somos taxadas de loucas, mas, se você perceber bem, as histerias vêm das cozinhas masculinas.

Já há o reconhecimento externo da mudança? Tenho rodado o mundo. As cozinhas que eu mais gosto, e não é porque eu sou uma, são as das mulheres. A natureza pediu para que as mulheres adentrassem em lugares que estavam agressivos e encaixassem uma mudança.

O jeito que você começou na cozinha é diferente do que você é hoje? Eu nunca fui uma mulher brava na cozinha, apesar de ter o apelido Dona Onça. Sempre fui de conversa. Mas

*

Quando você começa a trazer a força feminina, a parte humana passa a ser desenvolvida. Com a gente aqui, não tem gritaria

nunca centralizadora, deleguei muito, e por isso também não era vista. Como o Jefferson é uma figura máscula, ele era o chef e eu não, era coadjuvante. E eu fazia milhões de coisas ao mesmo tempo. O legal é que, quando precisei assumir *mesmo* a cozinha do Porco, a coisa funcionou muito bem. Nos dois últimos menus, tive ajuda de lapidação do Jefferson, neste não. No próximo, voltado para a América Latina, vamos fazer em conjunto. Não é mais só ele, nem só eu.

O que aconteceu que você precisou assumir esse papel? Era uma coisa que eu queria para mim, sair daquele nicho da cozinheira popular que faz só *comfort food*. Queria me testar na alta gastronomia, depois de quase 15 anos do Dona Onça. Tinha esse desafio, e o Jefferson teve uma depressão, um burnout. Assumi, então, não só como um aprendizado, mas com a responsabilidade da chef.

Não dá para chamar de coincidência que nesse momento vocês tenham ganhado o reconhecimento de 7º melhor restaurante do mundo. Tem muita gente por trás. Um prêmio é sempre motivador para a equipe. Gosto de festa, de fazer comemorações, tenho essa coisa comigo. Todos recebem uma placa para levar para casa. Aqui, é uma família também, com quem você lida todos os dias e eles são maravilhosos. Hoje, enxergo que a minha vinda trouxe uma calmaria gostosa. Quando comecei a trabalhar de forma coletiva, isso mudou o clima.

Como é desenvolver o conforto na liderança? Eu sempre fui líder, em todos os trabalhos que tive, desde os 14 anos numa loja de sapatos na Av. Paulista. Comecei um pouco antes, com 12, vendendo lanche na rua, era ambulante. Com 16, cozinhava para uma barraca de comida baiana, na Praça da República. O que eu gosto é o contato com o público, esse é meu grande tesão. Então, eu delegava para poder ter a proximidade. Sou muito confortável na posição de liderança, só tive um certo respeito, ou gratidão, pelo Jefferson porque ele tinha mais experiência do que eu quando comecei. Deixei sempre ele à frente e eu atrás dele Não sei se foi tão certo. Ou tão errado... Você pode dar os créditos devidos, mas não precisa se esconder. Quando eu percebo, e me desabrocho, a casa tem mais ascensão. É uma loucura pensar nisso.

*

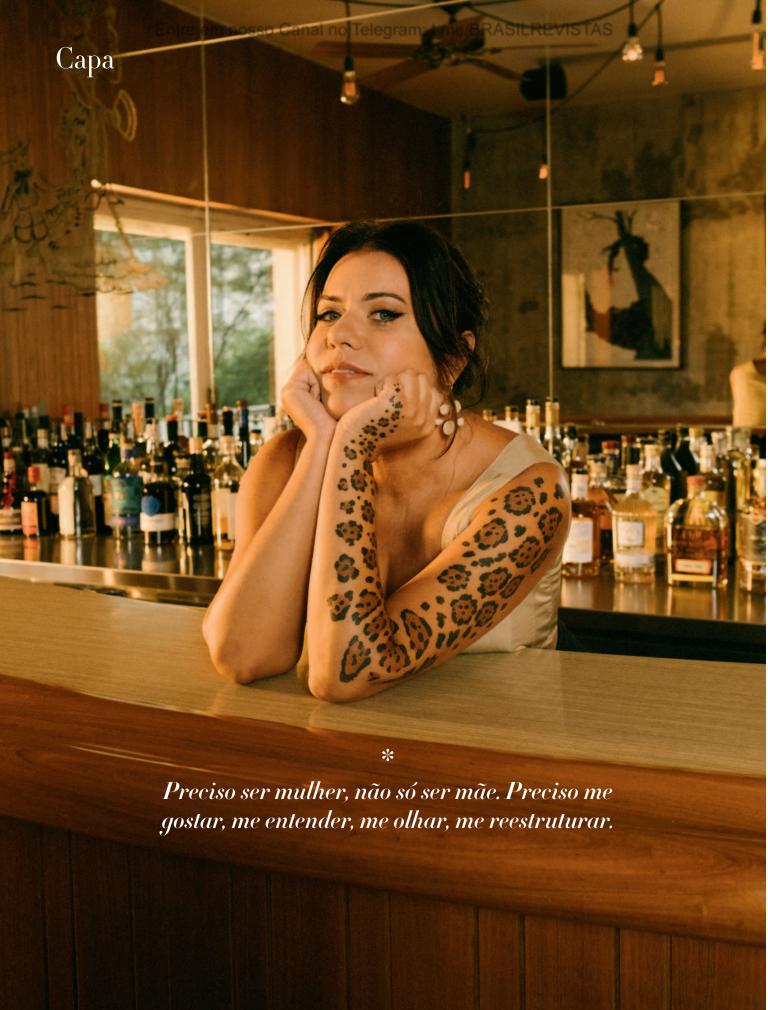
Nunca fui uma mulher brava na cozinha, apesar de ter o apelido Dona Onça. Mas sempre deleguei, e por isso não era vista. O Jefferson era o chef e eu, coadjuvante

A sensação que você tem experimentado é de renascimento? Vamos lá, eu vou falar o que eu tenho que falar. Estou separada do Jefferson, oficialmente. A gente é casado pelos negócios, com respeito muito amplo um pelo outro, mas nós nos separamos porque houve traição por parte dele. Eu perdoei, mas não consegui continuar casada sexualmente com ele.

Tem uma história que vocês construíram juntos. Como é assumir uma que é sua? Ficamos casados 20 anos. Se isso tivesse acontecido antes de eu estar na Casa do Porco, talvez não desse conta. Eu virei workaholic ao invés de ficar deitada na cama, chorando. E chorei muito, quis sofrer para entender o sofrimento, entender onde eu errei, ou se não errei. Combinamos de estarmos casados para sempre aqui, que o nosso amor iria ser nos negócios. Dessa forma, perduraria o nosso amor.

Body, **Intimissimi**; blazer e calça, ambos **Kika Simonsen**. Colares, **Jack Vartanian**

*

Preciso ser mulher, não só ser mãe. Preciso me gostar, me entender, me olhar, me reestruturar.

Top e calça, **ÃO** na **Pinga Store.** Brincos, **Paola Vilas**

O que teve vontade de fazer depois? Fazia 15 anos que eu não dirigia. No dia que descobri que tinha alguma coisa errada, fui comprar um carro e voltei a dirigir. Foi muito gostosa essa sensação de liberdade.

Ao que recorreu para ter forças? Rede de apoio. Ninguém consegue passar pelo que eu passei sem uma grande rede de apoio, por isso é importante não ser egoísta. Se eu tive uma certeza de sororidade, eu tive agora, nesse quase um ano de processo de separação, foi bem forte.

Você começou a se olhar de forma diferente? Isso é importante. Quando eu perguntei para ele o porquê, ele me pediu perdão e falou que me amava, mas como mãe. Quando ouvi isso, fiquei tão chocada. Ao mesmo tempo, falei: "Tenho que mudar". Preciso me gostar, me entender, me olhar, me reestruturar. Preciso ser mulher, não só ser mãe. Passei a me ver como eu me via antes do casamento. Fiz uma plástica nos seios e fiz essa tatuagem *[com pintinhas de onça, no braco esquerdo]* até o fim. Comecei a me valorizar mais como pessoa. Isso tudo foi acontecendo naturalmente depois do meu grande sofrimento, porque obviamente fiquei meses chorando escondido de todo mundo.

Não precisamos ser fortes o tempo todo. Eu ainda choro, por que não? Preciso falar sobre isso porque quero que as mulheres saibam como é esse luto da separação. É um luto que a gente supera. Se você tiver forças para levantar e se reconstruir, isso não tem volta. Você começa a enxergar sua

*

É inaceitável que não exista a disciplina alimentação nas escolas. Sem ela, não mudamos o Brasil, nem o mundo

força não só profissional, mas enquanto mulher. Estou com 14 viagens internacionais marcadas até o fim do ano, quero conhecer todos os lugares cozinhando. Vou adentrar cozinhas de homens. Vamos que estou amando essa profissão agora muito mais!

Vestido, **Cris Barros**. Na dupla. anterior, Janaína usa blusa e calça, **Nadruz**. Brincos e bracelete, **Paola Vilas**

Além das viagens, vem algum outro sonho? A minha voz está muito mais forte para desenvolver projetos sociais. É inaceitável, para mim, que não exista a disciplina alimentação nas escolas públicas. Eu me dei conta quando eu fui para as instituições e tive que desenhar uma galinha e apontar onde fica uma moela, para a professora parar de falar para as crianças não comerem aquilo. Sem alimentação, não mudamos o Brasil, nem o mundo. A gente está se alimentando errado e está matando o planeta.

Será o seu legado? Mudança é um trabalho de formiguinha, mas tem que ir caminhando, não dá para andar para trás. Acordar de manhã e ter bons pensamentos é o melhor remédio. Só a gente consegue transformar a nossa energia. Pode fazer banho, fazer reza, ir para o terreiro, onde for. Se a gente não falar todos os dias "Onde eu posso melhorar para com o próximo?" — mas lógico, sem ser trouxa —, a gente esquece da nossa essência. Não quero perder meus pedaços pelo caminho. Eu, Janaína Torres Rueda, porque não vou tirar o Rueda, mas o Torres vai aparecer, sei da onde eu vim e para onde quero ir. ▫

expansão da MENTE

Após o proibicionismo frear os avanços da ciência psicodélica por décadas, substâncias como o LSD, DMT e ecstasy voltam a protagonizar importantes discussões médicas e sociais

TEXTO KALEL ADOLFO **ILUSTRAÇÕES** KAREEN SAYURI

"Depois de sofrer um assalto em São Paulo, no qual bati o carro e me machuquei bastante, desenvolvi a síndrome do estresse pós-traumático. Infelizmente, o trauma foi canalizado em viagens de avião. As crises de pânico me atravessavam sempre que entrava em um. O pior de tudo isso é que eu amo viajar. Certo dia, fui para uma festa na Alemanha e consumi MDMA. Algumas horas mais tarde, precisaria viajar para outro país. Contudo, meu voo foi antecipado e me vi obrigada a estar no aeroporto em menos de três horas. Quando cheguei lá, ainda sentia os efeitos do ecstasy", conta Alice Reis, psicóloga e fundadora do *Girls In Green* — plataforma de conteúdos sobre cannabis e substâncias psicodélicas feita por mulheres (direto da Califórnia) para um público feminino. Desfecho caótico? Nada disso. Assim que entrou no avião, Alice não sentiu tanto medo. No lugar dos pensamentos paralisantes, raciocínios lógicos a acalmaram. "Isso não significa que eu não fiquei tensa dentro do voo. Mas consegui pensar nas estatísticas que comprovam o quanto aquele meio de transporte é seguro."

Essa experiência se soma às outras tantas relatadas no mundo sobre o quanto as substâncias psicodélicas — como o DMT (presente no chá de ayahuasca) e o LSD — são capazes de criar um espaço mental seguro para as pessoas elaborarem traumas e inseguranças de uma maneira construtiva.

Antes de mais nada, vale lembrar que tais componentes não são a resposta para curar todos os males da humanidade e que, em diversos países, ainda são considerados drogas ilícitas (o Brasil incluso). A grande questão atual é o quanto as descobertas da ciência apontam para os benefícios psíquicos oferecidos pelos psicodélicos. Em 2021, por exemplo, a Unicamp fez história, sob o comando da psicóloga alemã Isabel Wießner e do psiquiatra Luís Tófoli, ao realizar o primeiro estudo com LSD em humanos no país desde 1960. O experimento concluiu que a droga pode proporcionar melhorias significativas em indivíduos que lidam com a depressão. O jornalista científico Marcelo Leite explica que a ação terapêutica pode estar ligada ao efeito direto destas substâncias na *Default Mode Network*, área cerebral que é ativada quando estamos introspec-

tivos. "Em indivíduos gravemente deprimidos, essa rede está ruminando inúmeros pensamentos autodepreciativos. Ao relaxá-la com os psicodélicos, abrimos a possibilidade da mente interpretar as coisas de um jeito diferente", esclarece. O neurologista Dráulio Araújo — que, atualmente, conduz experimentos com DMT no Hospital Universitário Onofre Lopes — complementa afirmando que essa mudança de perspectiva está intimamente ligada à formação de novas conexões neurais estimuladas pelos alucinógenos. "O comportamento humano tende a ser circular. Em outras palavras, nossos sentimentos e emoções têm hábitos. Quem sente raiva com facilidade possui o costume de estar furioso. O que os psicodélicos fazem é aumentar o grau de possibilidades de reações frente a certos eventos. É a expansão de nossa flexibilidade cognitiva", diz o pesquisador.

E FORA DOS LABORATÓRIOS?

Tudo isso pode ser observado em contextos controlados. Porém, não podemos ignorar que uma parcela expressiva da população faz o uso adulto dos psicodélicos — seja para se autoconhecer, se conectar com o divino ou apenas curtir a *vibe*. E aí, será que as vantagens podem se garantir fora de um laboratório? Para Alice Reis, a resposta é positiva (mas envolve inúmeras ressalvas): "Quando tomamos um Rivotril, independente das intenções, somos beneficiados por aquelas propriedades terapêuticas. O mesmo vale para os cogumelos ou o LSD. Mas, claro, isso não é garantia que você terá uma viagem tranquila", pontua. Segundo a psicóloga, um dos possíveis usos negativos dos psicodélicos acontece quando acreditamos que eles irão nos salvar. "O ideal é consumir com um acompanhamento psicológico que ajude a processar os insights da viagem. Mas, atualmente, a sociedade quer soluções rápidas para os problemas. Quantos não tomam antidepressivos sem fazer terapia? Queremos cessar os sintomas sem entrar em contato com a fonte da dor", afirma.

Outro alerta importante: mesmo que os alucinógenos não ofereçam riscos extremos à saúde — um estudo realizado pelo neuropsicofarmacologista David Nutt comprovou que o álcool é mais prejudicial ao corpo que quaisquer outras substâncias psicoativas —, indivíduos com tendência psicótica comprovada ou histórico de psicose na família devem evitar os psicodélicos, pois eles podem desencadear quadros clínicos graves.

Feitas as exceções, os clássicos LSD, psilocibina, mescalina e DMT são seguros, segundo as fontes ouvidas para essa reportagem: "Eles não provocam dependência química e nem oferecem efeitos tóxicos acentuados", pontua Marcelo. O ritual de ayahuasca que o diga: nele, ingere-se entre 50 a 100 ml do chá (que contém DMT). De acordo com Dráulio Araújo, precisaríamos tomar 30 litros da bebida para sofrer uma overdose. "Até água nessa

Um estudo realizado pelo neuropsicofarmacologista David Nutt comprovou que **o álcool é mais prejudicial ao corpo** *do que quaisquer outras substâncias psicoativas*

CONFIRA O RANKING DAS SUBSTÂNCIAS MAIS LETAIS (e quantos brasileiros já a consumiram alguma vez na vida):

1. ÁLCOOL
66,4% da população brasileira

2. HEROÍNA
460 mil

3. CRACK
1,3 milhões

4. COCAÍNA
4,6 milhões

5. TABACO
26,4 milhões

6. MACONHA
11,7 milhões

7. ECSTASY
1 milhão

8. LSD
1,2 milhões

De acordo com o Levantamento Nacional de Álcool e Drogas (Lenad), o álcool é a substância mais consumida em território nacional

"Nossos sentimentos e emoções têm hábitos. *O que os psicodélicos fazem é aumentar o grau de possibilidades de reações frente a certos eventos.* **É a expansão de nossa flexibilidade cognitiva"**

Dráulio Araújo, neurologista

quantidade mata", brinca. Já no caso do MDMA, a história é outra... "Há alguns relatos de morte. São raros, mas existem", alerta Marcelo Leite sobre a droga que virou "moda" entre os jovens mundo afora.

Um outro modo de uso que vem ganhando adeptos é a microdosagem. A proposta é consumir um décimo de uma dose cheia. Ou seja, você reduz o possível dano da substância sem experimentar alterações de consciência e, em tese, nem perder as propriedades terapêuticas dela. "A dose completa do LSD contém 250 µg. Você tomaria algo em torno de 10 a 25 µg. O regime consiste em ingerir de duas a três vezes por semana, com intervalos de dois dias", esclarece Marcelo. Quem aderiu à técnica relata sentir melhorias na disposição, criatividade e humor. Contudo, a eficácia da prática continua sendo uma incógnita para a ciência. "Não há estudos o suficiente sobre o assunto e a escassez de resultados robustos sugere que a microdosagem pode ser puramente um efeito placebo", complementa o jornalista.

MERGULHANDO NA EXPANSÃO

Quem deseja experimentar a dita expansão da consciência precisa estar atento ao *set* (o seu estado de espírito no dia) e ao *setting* (o quão agradável é o ambiente que você terá essa experiência) para ter uma viagem rica em

aprendizados. “Esteja com pessoas confiáveis, preste atenção aos seus sentimentos e, principalmente, estude sobre a substância que irá ingerir. Quem toma LSD pela primeira vez sem saber que os efeitos podem durar até 12 horas pode achar que enlouqueceu”, avisa Alice.

Com esses pontos ajustados, prepare-se para um mergulho em si mesmo: “É como fazer uma psicoterapia na qual o terapeuta é você. Quando somos nós os nossos próprios terapeutas, não conseguimos mentir”, declara Dráulio. Uma vez com as barreiras do ego dissolvidas, não é incomum ouvir relatos de jornadas que se comparam a um encontro com Deus — qualquer que seja ele. “Chamamos de expansão da consciência porque, durante e após a viagem, a maioria passa a encarar o mundo interno e externo com um novo olhar. Muitos se convencem que os próprios problemas não são tão penosos. A relação com a natureza é alterada devido a potencialização da percepção visual e auditiva. Alguns se tornam mais pacientes”, conta Marcelo Leite, também autor do livro *Psiconautas*, uma vasta pesquisa sobre a história dos psicodélicos desde o século 20 até a proposta de uso medicinal atual.

A ERA DOS PSICODÉLICOS

Alice Reis relembra que a história da humanidade está intimamente ligada ao uso de drogas. “Qualquer política que tente se opor a isso está fadada ao fracasso”, dispara. E, ao que tudo indica, estamos cada vez mais próximos de viver uma verdadeira era dos psicodélicos. Nos Estados Unidos, há a expectativa de que protocolos de psicoterapia apoiadas com MDMA sejam aprovados até 2024. Em seguida, os cogumelos mágicos devem ser aceitos para o tratamento de depressão no país. Com a regulamentação do MDMA e da psilocibina em território norte-americano até 2026, países como o Brasil devem seguir a mesma tendência. “Não é de todo improvável que até 2030 tenhamos ‘revoluções’ em terras brasileiras. Aqui é mais lento, pois há entraves ideológicos e burocráticos. Mas não podemos esquecer que a quetamina — que não deixa de ser um psicodélico — já é usada para tratar quadros depressivos com ideações suicidas desde 2020, quando foi aprovada pela Anvisa. Esse é um ótimo sinal”, conclui Marcelo Leite.

“A **quetamina** — *que não deixa de ser um psicodélico* — **já é usada para tratar quadros depressivos com ideações suicidas desde 2020**, *quando foi aprovada pela Anvisa*”

Marcelo Leite, jornalista

PARA SE APROFUNDAR NA PSICODELIA

Como Mudar a Sua Mente Minissérie da Netflix mostra os benefícios do LSD, peyote, ecstasy e psilocibina.

Maior Viagem, também da Netflix, reúne relatos das melhores e piores vivências com alucinógenos das celebridades.

Psiconautas Marcelo Leite traça a história dos psicodélicos no mundo (Fósforo, R$ 75).

A Experiência Psicodélica Livro de Timothy Leary sobre o papel dos psicodélicos na transformação de padrões comportamentais (Aleph, R$ 60).

"Quero investir, mas não tenho tempo"

Conheça algumas formas de fazer o dinheiro render, mesmo sem se dedicar tanto a acompanhar o mercado

Com tantas tarefas e responsabilidades, sobra pouco do dia para nós mesmas. Um descanso merecido, e ainda longe das telas, seja do smartphone, do computador ou da televisão, possivelmente é raro. Nesse momento, pode surgir uma indagação mental que vai, mas sempre volta, para quem quer investir seu dinheiro, mas não encontra tempo — ou não quer mesmo — acompanhar as atualizações do mercado: tirar o dinheiro da poupança e apostar em qual produto financeiro? É uma pergunta que não tem resposta direta, pois passa pelo seu perfil de investidora (arrojada, moderada ou conservadora), capacidade de investimento, prazos e objetivos pessoais, entre outros fatores que acabam pesando.

Sinto dizer, mas você não encontrará sozinha, de forma clara e absoluta, a melhor das alternativas para o que fazer com o seu próprio dinheiro. Poderá conversar com uma amiga entendida, que lhe dará o caminho das pedras, mas não irá dizer exatamente qual é a solução para a transferência imediata. Optará por pesquisar em sites de busca, mas encontrará uma infinidade paralisante de sugestões. Baixará aplicativos, preencherá quizz, seguirá influencers... E nada fará você sair do lugar. O seu dinheiro continuará quietinho na conta bancária, enquanto a inflação o corrói.

Quem poderia, então, te auxiliar na missão de sair da inércia e fazer os dígitos da sua conta crescerem? Existem algumas respostas. Para sair do lugar confortável, mas pouco rentável, você pode começar procurando um consultor ou planejador financeiro de confiança, preferencialmente certificado — não deixe de perguntar sobre isso. É ele quem conhece as oportunidades de mercado, avalia o cenário econômico e traça uma estratégia. Como em uma consulta médica, ele também procurará entender a sua situação individual e irá te orientar de forma personalizada.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA: MULHERES QUE INVESTEM TENDEM A EVITAR O RISCO. MAS É HORA DE COMEÇAR ALGO NOVO

Se o seu caminho é a renda variável, especialmente que busca resultados consistentes na bolsa de valores no longo prazo, é possível assinar uma "casa de análise". Elas contam com profissionais especializados e dedicados a avaliar com rigor cada empresa e encontrar as melhores oportunidades de mercado. Além de criar a sua carteira de investimento, enviam relatórios que ajudam a embasar as suas decisões.

Entretanto, se a ideia é abrir mão dessa autonomia, uma saída são os fundos de ações, uma maneira um pouco mais simples de investir no mercado financeiro sem ter de fazer operações diretas, pois quem toma as decisões de quais papéis comprar ou vender, no momento certo, é o gestor profissional. Esses fundos reúnem recursos financeiros de um conjunto de investidores (cotistas) em uma cesta de ativos, comparando-se a um condomínio. O investidor que adquire cotas passa a contar com uma gestão profissional para a escolha dos investimentos, arcando com os custos da prestação do serviço: taxas de administração e performance.

Outra alternativa são os ETFs (Exchange Traded Fund), um fundo que tem como referência um índice do mercado. A sigla pode assustar

Ilustração Paola, Luiza Paternez; **foto** Getty Images

da mesma forma que traz uma certa paz. É que o ETF que você escolher vai apresentar uma rentabilidade muito próxima ao indicador que ele está atrelado. Exemplo: ao investir no BOVA11, que tem o Ibovespa como referência, você se tornará sócia das maiores empresas do Brasil, como VALE, Petrobras, Itaú, Bradesco, Ambev, Embrae e Magazine Luiza. Já o IVVB11 replica o S&P 500, principal índice da Nasdaq, que é a bolsa onde estão as 500 maiores empresas de tecnologia dos EUA, como o Google, Facebook, Microsoft, Apple, Disney, Netflix, Visa e outras. Investir em um ETF ajuda a diversificar e proteger sua carteira de oscilações do mercado. Para isso, é necessário ter conta aberta em uma corretora de valores.

E você não está sozinha: as mulheres que investem tendem a evitar o risco, segundo a Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiro e de Capitais. O *Raio-X do Investidor 2022* mostrou que 83% delas escolhem a poupança na hora de investir — contra 68% dos homens. Em seguida, com 7% de preferência delas, vêm os títulos privados, como debêntures e CDBs. Enquanto fundos de investimento, moedas digitais e ações na bolsa de valores, investimentos de maior risco, são opções para 6%, 4% e 3%, respectivamente. Sempre é hora de começar — ou até mesmo arriscar — algo novo. □

Paola Carvalho
é jornalista especializada em economia e finanças pessoais

a economia POR ELAS

Seis economistas mulheres que atuam em diversas frentes de trabalho e pensamento avaliam o atual momento econômico brasileiro e contam suas expectativas para as eleições

TEXTO PAOLA CARVALHO

Gaby Chaves fundadora do No Front: Empoderamento Financeiro

Se você sentiu o aumento dos preços dos alimentos, ficou insegura quanto à sua estabilidade no emprego, assustou-se com o valor na bomba de combustível e se indignou com a situação de moradores de rua, pode-se dizer que você faz parte do grupo de pessoas que está antenado aos problemas centrais para a melhora de vida dos brasileiros e da perspectiva de crescimento econômico. Essa reflexão se torna ainda mais persistente à medida que o dia de eleger o próximo presidente se aproxima. Opiniões podem ser divergentes, claro. Existe, entretanto, um ponto comum: é preciso garantir bem-estar social de forma menos desigual.

Para aprofundar a questão de forma diversa, CLAUDIA ouviu seis economistas que são referências nacionais: Ana Carla Abrão, líder na consultoria de gestão Oliver Wyman e membro do conselho da B3; Gaby Chaves, fundadora do NoFront; Juliane Furno, doutora em desenvolvimento econômico e militante do Levante da Juventude; Simone Deos, professora de economia

Ilustrações Getty Images

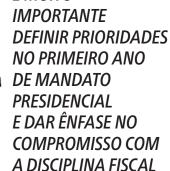
da Unicamp; Vilma Pinto, diretora da Instituição Fiscal Independente (IFI) do Senado Federal; e Zeina Latif, que foi economista-chefe da XP Investimentos e hoje é secretária de Desenvolvimento Econômico de São Paulo.

O desmantelamento de políticas públicas, o aumento da precarização do trabalho, a queda da renda média do brasileiro e o retrocesso das conquistas econômicas das mulheres, na visão de Gaby Chaves, são os fatores que mais afetam a maior parte da população: "Apesar de o mundo estar vivendo uma crise, o Brasil podia ter dado respostas diferentes até aqui. A pandemia aprofundou problemas estruturais da sociedade, sobretudo racismo e desigualdade de gênero: negros e mulheres estão sendo mais impactados".

Juliane Furno
doutora em desenvolvimento econômico

Simone Deos
professora de economia da Unicamp

Uma estatística é capaz de reunir as questões apontadas por Gaby. Segundo o Centro de Pesquisa em Macroeconomia das Desigualdades (Made/USP), os 705 mil homens brancos que fazem parte do 1% mais rico do país e representam 0,56% da população adulta têm 15,3% de toda a renda, uma fatia maior do que a de todas as mulheres negras adultas juntas. Eles têm renda média mensal de R$ 114.944,50, enquanto elas têm R$ 1.691,45.

Se não é verdade que fazer a economia crescer significa reduzir desigualdades sociais, por outro lado, reforça Juliane Furno, quando não há avanço, agravam-se os problemas seculares. "Se o PIB não cresce, gera menos estímulo ao investimento público e privado. E, por excelência, é ele que gera emprego, que, por sua vez, aumenta a renda do trabalhador, que passa a consumir mais, girando a roda da economia", explica ela. Para Juliane, o Brasil atravessa

Zeina Latif
Secretária de Desenvolvimento Econômico do Estado de São Paulo

"É MUITO IMPORTANTE DEFINIR PRIORIDADES NO PRIMEIRO ANO DE MANDATO PRESIDENCIAL E DAR ÊNFASE NO COMPROMISSO COM A DISCIPLINA FISCAL

a pior crise econômica dos últimos tempos, pois ela vem seguida da menor capacidade de recuperação. Quando a pandemia foi iniciada em 2019, o país ainda não tinha se restabelecido do tombo registrado em 2015 e 2016, quando o PIB caiu 3,55% e 3,28%. Nos anos seguintes, os avanços foram de apenas 1,32% (2017), 1,78% (2018) e 1,41% (2019). Em 2020, já com os efeitos da Covid-19, a queda foi de 4,06%. O aumento de 4,6% em 2021 não foi o suficiente para mudar a rota. As projeções do Banco Central apontam crescimento de 2% neste ano, e 0,4% no próximo. "Isso vem marcando um projeto de futuro: uma economia que não cresce e uma desigualdade que se acelera", afirma.

E essa é apenas uma das muitas fragilidades atacadas por Juliane e as demais economistas. "O que aconteceu no Brasil, que é muito importante que seja revisto em 2023, é a completa ausência do Estado em suas funções fundamentais", pondera. Simone Deos concorda. Para ela, o mercado e o Estado são um conjunto. Em sua avaliação, é imperativo tirar as 33 milhões de pessoas da condição de fome, segundo a rede Penssan. "O cenário é cruel e indica a nossa falência como sociedade", disse.

Já Zeina Latif, que passou por diversas instituições financeiras, foi a economista-chefe da XP Investimentos e, hoje, é secretária de Desenvolvimento Econômico do Estado de São Paulo, avalia que, embora bem intencionadas, as intervenções estatais historicamente não respeitam o devido zelo. Para contornar os equívocos na gestão pública, segundo Zeina, seria necessário, no primeiro ano do próximo mandato presidencial, a apresentação da estratégia e da capacidade política para se avançar com reformas. "É essencial o sinal no sentido de respeitar e reforçar a disciplina fiscal do país", disse *(confira a entrevista completa em claudia.abril.com.br)*.

Vilma, a primeira mulher a ocupar cargo de diretoria na Instituição Fiscal Independente (IFI), destaca a importância das regras fiscais. "São instrumentos capazes de contribuir com equilíbrio e sustentabilidade das contas públicas", afirmou. Ana Carla Abrão pondera que, não se viabilizando um candidato de centro, o presidente governará um país dividido: "Espero que o sentimento de renovação que as eleições inserem suplante as dificuldades que um pleito dividido impõe e que, com isso, comecemoso novo ano com uma agenda de desenvolvimento sociale econômico no topo das prioridades". Uma certeza é: a economia é ferramenta para desenhar políticas públicas que tornem melhor a vida de todos, sem deixar ninguém para trás. □

Vilma Pinto
diretora da IFI do Senado Federal

Ana Carla Abrão
membro do conselho da B3

CLAUDIA lifestyle

Aproveitando o fruto por inteiro, a chef Kafe Bassi retira a polpa do cacau para recriá-la em uma mousse

Parece arte

MAS É DE COMER! O MENU ELEGANTE E DELICIOSO DO RESTAURANTE MANGA RESPEITA A SAZONALIDADE E A BELEZA DOS INGREDIENTES DA BAHIA

É DE CASA
Fomos conhecer o lar histórico e aconchegante da apresentadora Rita Batista

NOSSO VERDE
Um passeio pelas belezas da Amazônia, conduzido por saberes locais

Afeto à mesa

Idealizado por um casal formado por uma alemã e um baiano, o restaurante Manga, em Salvador, propõe um mergulho em criações ousadas que deixam transparecer laços familiares e muita dedicação

TEXTO MARINA MARQUES
FOTOS AMANDA TROPICANA
DIREÇÃO DE ARTE KAREEN SAYURI

O sukiyaki é umedecido por um complexo caldo e leva língua de boi maturada a seco por 32 dias

Criado pelo renomado bartender Jean Ponce, o drinque Rio Vermelho é composto pelo mel de uruçu das abelhas criadas na região

Os chefs Kafe e Dante com os filhos Pepeu, Josefine (*no colo*) e Olivia

São muitos os atrativos para o olhar de quem atravessa a orla da praia do Rio Vermelho, em Salvador. A vista infinita do encontro do céu com o mar, os pescadores que se reúnem nas pedras ao amanhecer e a convidativa Casa de Yemanjá fazem do bairro soteropolitano um ponto a ser aproveitado por inteiro — seja pelas atrações turísticas ou pela agitada vida noturna. É por ali, em frente à histórica Paróquia de Sant'Ana, que uma construção tombada e discreta guarda uma das maiores aventuras gastronômicas da cidade.

O restaurante Manga foi inaugurado, em 2018, pelo casal de chefs Katrin e Dante Bassi não apenas como um espaço para expressarem suas ideias mais ousadas, mas também como uma extensão do lar da família. "No início, fazíamos tudo sozinhos, montamos até um quartinho sem janelas para dormirmos no restaurante, porque passávamos tanto tempo aqui que era mais fácil não voltar para casa", contam eles. Agora, com o apartamento no terraço, os filhos Peter, 6 anos, Olivia, 3, e Josefine, 1, estão sempre por perto.

Aliás, até o título da casa é uma criação em conjunto. Sem ideias para um nome com conceitos mirabolantes, foi das primeiras palavras do primogênito que a ideia surgiu: "Pepeu chamava tudo de manga, qualquer coisa mesmo, então numa brincadeira falamos: 'Vai ser Manga!' E ficou", conta Kafe (como todos chamam a chef).

As criações do cardápio podem ser apreciadas em pratos individuais ou no menu degustação, mas o objetivo é sempre o mesmo: deixar o visitante de queixo caído. Antes mesmo de levar o garfo à boca, os chefs conseguem causar divertimento e surpresa com empratamentos que se assemelham a obras de arte: caso da ostra *(na página seguinte)* — uma reconstrução do molusco em que até a concha, pintada à mão, é comestível — e do sorbet de pitanga, apresentado no formato da fruta em um bonsai. A técnica primorosa é resultado de muito estudo e de longas passagens dos chefs em restaurantes notáveis, como o D.O.M, onde o casal se conheceu em 2013. Mas o destino precisou trabalhar muito até esse momento do encontro chegar.

Nascida na pequena Ravensburg, cidade ao sul da Alemanha, Kafe cresceu no ritmo tranquilo de uma fazenda, criada por pais que sempre valorizaram bons ingredientes e refeições em família. "Comecei minha carreira no Hilton, em Munique, mas queria trabalhar numa cozinha mais elaborada, então fui para o Steinheuers, que tem duas estrelas Michelin. Mais tarde, minha irmã, que estudava em São Paulo, sugeriu que eu viesse ao Brasil. Eu já admirava o D.O.M e decidi tentar unir as duas coisas: visitá-la e encontrar um trabalho", conta sobre sua primeira vez no país. Kafe conseguiu não só a vaga, mas o encontro com o amor de sua vida e um visto para permanecer por aqui.

A ostra é desconstruída de sua forma original e apresentada numa concha comestível. Dentro vai sorvete de pimenta-de-cheiro, gel de tomate e maionese de ostra

Por baixo da canjiquinha encontra-se um suculento escondidinho de pato na brasa ao molho pardo

O sorbet de pitanga é moldado numa casquinha crocante com interior que derrete na boca

O taco crocante de lagosta com curry de hibisco leva também porco desfiado

A delicada sobremesa é feita com sorbet e espuma de manga, sorvete de jasmim e crumble de erva-cidreira

A kafta de cordeiro é preparada na brasa e finalizada com queijo de cabra, confit de laranja e pó de azeitona

Bebericar o Samburá Sour é como dar uma colherada num pote de mel: leva uísque, samburá (pólen fermentado), mel uruçu, clara e pólen

Apaixonado por cozinhar, Dante não se recorda do momento em que decidiu seguir a carreira de chef, mas lembra do pontapé inicial para que as portas se abrissem para sua jornada, aos 17 anos. "Eu queria muito trabalhar com o premiado francês Marc Le Dantec, que estava em Salvador. Fiquei uns seis meses insistindo, mas ele achava que eu era 'filhinho de papai'", se diverte. A insistência deu certo e o chef virou seu mentor profissional. Logo depois, Dante formou-se no Culinary Institute of America, nos Estados Unidos, e passou pelas cozinhas do Gramercy Tavern e Daniel, ambos em Nova York, até chegar ao cargo de *sous chef* na casa de Alex Atala.

Após alguns anos na cozinha do D.O.M, os dois partiram pelo mundo em busca de novas referências. Ela deu início a um sonhado mestrado e ele ocupou espaço na cozinha do premiado Schloss Schauenstein, na Suíça — isso tudo com o desejo cada vez mais forte de formar uma família. "A rotina dos restaurantes é intensa, então quando a Kafe ficou grávida, começamos a planejar abrir um negócio próprio, que possibilitasse às crianças crescerem perto da família", diz ele.

A dúvida ficou entre se estabelecer na Alemanha ou no Brasil, e a cidade vencedora foi Salvador. "Meus pais fizeram um 'lobby' pesado e acharam rapidinho um imóvel para nós", brinca Dante. Mas ser dono de si não trouxe mais calmaria, pelo contrário. "As obras atrasaram, nossa programação para um segundo filho acabou fazendo com que Kafe desse à luz numa segunda-feira e na quinta estivesse na cozinha, trabalhando 16 horas por dia, porque tínhamos acabado de abrir as portas", conta ele. "Foi parto natural, deu tudo certo!", pontua Kafe, sempre tranquila. E assim nasceu o Manga, um restaurante soteropolitano que não se limita à culinária regional. O menu gira em torno da sazonalidade dos ingredientes e mistura as distintas vivências dos chefs — ele cuida da charcutaria e, ela, da panificação e das sobremesas; já os principais são criações a quatro mãos.

O empenho dos chefs logo resultou em premiações e elogios, mas claramente não é daí que vem a motivação. "Tem uma salinha que montamos para ser um espaço privado, só que virou berçário. Mas as crianças querem mesmo é estar na cozinha. É até uma briga, porque elas gostam de observar tudo, o tempo todo, adoram ajudar. Raramente tem uma comida feita pensada para elas, porque elas comem o que tem disponível, são abertos a experimentar de tudo!", relata Dante. E com pais de mãos cheias assim, quem não seria? ◻

"Amo a ideia de ter um restaurante não só pela possibilidade de criar coisas bonitas, mas por ser uma extensão de casa e ter os amigos por perto. Sempre achei isso o mais legal!"
KAFE BASSI

Surpreendente ao paladar, a melancia é prensada e grelhada, envolta em algas, servida com vinagre de capim-santo, gelatina de pepino e ervas da horta

Natureza adentro

Nas margens do Rio Negro, a cinco horas de barco de Manaus, uma pequena comunidade ribeirinha oferece imersões na Floresta Amazônica com deliciosos banhos de rio e passeios noturnos na mata

TEXTO JOANA OLIVEIRA, DE TUMBIRA, AMAZONAS

À medida que os pequenos barcos adentram a escuridão do igarapé, aumentam os barulhos da floresta. Sons de pássaros, macacos e sapos se misturam no ar. Tudo num breu levemente iluminado pela imensidão de estrelas (ou pela Lua, se você tiver sorte). Surpreendentemente, esse é o cenário ideal para fechar os olhos, respirar fundo e se permitir sentir. O passeio noturno nas águas da Floresta Amazônica, uma verdadeira meditação, é uma das atividades mais intensas que se pode viver em Tumbira, comunidade ribeirinha às margens do Rio Negro, no Amazonas, onde vivem 35 famílias e cerca de 125 pessoas.

É pelas águas escuras que se navega durante cinco horas, saindo de Manaus, até chegar ao vilarejo de casas de madeira multicoloridas, com uma grande escola no centro. Foi justamente ela que impulsionou a criação da comunidade em 1986, quando os moradores dos arredores passaram a se mudar para perto do local das aulas. Naquela época, Tumbira ainda era um povoado de madeireiros. “Antes, olhava para as árvores e via preço. Hoje, olho e vejo valor. Sabia que o desenvolvimento sustentável e a educação eram as únicas formas de trazer qualidade de vida para o meu povo”, diz, emocionado, Roberto Brito, de 59 anos. Sentado nas raízes de uma gigante sumaúma, ele conta que largou a motosserra para apostar no turismo comunitário como principal forma de renda do lugar.

Fotos Helena Alba e Joana Oliveira

O passeio de barco para ver o nascer do sol, refletido no espelho d'água, e os banhos nas águas escuras do Rio Negro são algumas das experiências inesquecíveis na comunidade ribeirinha

Durante a visita de CLAUDIA, representantes de diferentes povos indígenas da região realizaram um alegre ritual dançante ao redor da fogueira, no centro da comunidade

É ele quem guia os visitantes pela trilha no meio da floresta, ensinando sobre cada folha, mostrando cada toca de animal e dando nome a cada ser vivo pelo caminho. Aliás, esse é outro passeio imperdível em Tumbira, que CLAUDIA conheceu a convite da Creators Academy, iniciativa que conecta pessoas com os biomas brasileiros.

"A visita à floresta te permite conhecer os ciclos da natureza, o que te dá outra dimensão da importância de protegê-la, além de proporcionar uma conexão com você mesmo", diz Bruno Mangolini, fundador da Poranduba, agência de turismo local. Paulistano, ele e a companheira se mudaram para lá em 2017, onde tiveram uma filha e se tornaram aliados de Roberto na missão de fazer do turismo o ganha-pão da comunidade. "Um dos passeios mais impactantes é a visita ao Parque Natural de Anavilhas, onde você se sente um grão de areia na imensidão de água e árvores", conta.

Dona Raimunda, de 91 anos, cuja pousada abriga muitos dos turistas, é uma das anfitriãs de Tumbira

AS DELÍCIAS DO RIO

Depois da caminhada na mata, o almoço primorosamente preparado pelas mulheres de Tumbira é servido no restaurante comunitário. Não faltam opções de saladas e vegetais, mas o carro-chefe é o tambaqui ou pirarucu na brasa, acompanhados de farinha d'água. São muitos os visitantes que, na despedida, tentam "contrabandear" alguns gramas da iguaria para levar consigo. Quem quiser, ainda pode participar do processo de feitura na casa de farinha local, onde se aprende tudo sobre a mandioca, alimento fundamental na Amazônia.

Quem quer tirar a sesta se acomoda num dos quartos da Pousada Garrido, que leva o nome de um dos fundadores de Tumbira e, hoje, é administrada pela filha, Nádia, e Roberto, seu marido. Mas a anfitriã mesmo

Fotos Helena Alba e Joana Oliveira

é dona Raimunda Garrido *(foto à esq.)*, viúva do fundador que encanta a todos com sua conversa gostosa na varanda do casarão. "Ver isso aqui cheio de gente conhecendo a floresta era o sonho do meu marido", sorri.

A tarde convida para o que talvez seja a maior delícia dessa imersão amazônica: o banho no Rio Negro. No píer de Tumbira, é possível se deliciar nas águas de tom marrom avermelhado — e há coletes salva-vidas para todos. Outra opção é percorrer de barco o igarapé até a Praia Alta, onde dá vontade de passar o dia se banhando na corrente tranquila, ou ir até a Praia do Iluminado, de areias brancas, perfeitas para uma caminhada. Para quem quer mergulhar ainda mais no modo de vida ribeirinho, há passeios para aprender as diferentes técnicas de pesca tradicional, que respeitam a época de reprodução das espécies.

Quando a noite cai, quase sempre há uma fogueira no centro de Tumbira. Caso apareçam os povos de alguma comunidade indígena próxima, chega também o convite para dançar ao redor das chamas. É também após o pôr do sol que se monta a feirinha de artesanato local, com colares, brincos, roupas de tingimento natural e até cosméticos feitos com sementes e frutas da floresta.

A conversa e o riso soltos vão até tarde, mas vale a pena guardar energia para madrugar na sequência. Às cinco da manhã, mais um passeio de barco leva a um ponto estratégico do rio, onde se espera o sol surgir no horizonte. O céu se tinge primeiro de um vermelho intenso, que passa ao laranja, rosa e lilás, numa aquarela que se reflete no espelho d'água. Por instantes, o firmamento e o rio parecem uma coisa só, com pinceladas de verde que atravessam os sentidos. Aí, a Amazônia se instala de vez dentro de nós. □

A trilha na Floresta Amazônica é uma das atividades de imersão que se pode fazer em Tumbira. No caminho, se aprende sobre diferentes espécies de árvores e animais que vão aparecendo no entorno

DE PORTAS ABERTAS

Moradora (e entusiasta!) do centro de Salvador, a apresentadora Rita Batista enxerga a casa como uma extensão de sua personalidade. Arte, boas energias e itens de antiquário preenchem o espaço onde tudo se faz útil

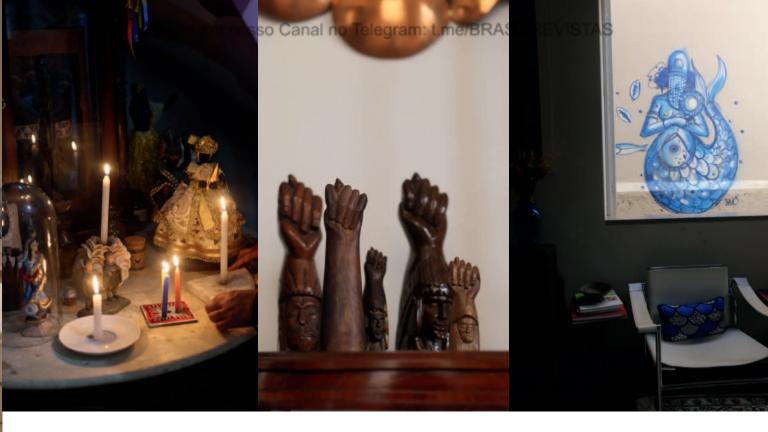
TEXTO MARINA MARQUES
FOTOS AMANDA TROPICANA

Casa com alma

Impossível não se sentir à vontade ao atravessar a porta da casa de Rita Batista. De praxe, todo visitante recebe das mãos da anfitriã uma lembrança de boas-vindas: uma etiqueta com os dizeres *Casa da Sorte*. A letra cursiva é de sua mãe, e o nome faz referência ao título dado à sua moradia em Salvador. "As minhas casas sempre tiveram nome. Quis nomear esta assim porque toda casa é da sorte, não importa a configuração. É uma sorte ter um teto, seja próprio ou alugado. O lugar que você habita é seu, mesmo que momentaneamente", diz a apresentadora.

Em seus 19 anos de carreira, Rita, que é formada em publicidade e propaganda, foi motivada pelo frio na barriga causado pelo ao vivo. Estar à frente da reportagem, no rádio ou na televisão, foi sua vontade desde o início. "Sempre soube que seria apresentadora, não tinha dúvidas. Às vezes, as pessoas acham que o repórter só faz o ao vivo. Mas estar no ar é a parte mais 'fácil', existe todo um trabalho prévio de apuração feito durante a semana", conta a jornalista. Ela, que já passou por grandes emissoras de rádio e TV em Salvador, sua cidade natal, se divide entre São Paulo e Rio de Janeiro durante as diárias de apresentação do *É de Casa*, programa das manhãs de sábado da TV Globo, apresentado pela jornalista baiana e também por Maria Beltrão, Talitha Morete e Thiago Oliveira.

Rita Batista, que hoje está no comando do programa *É de Casa*, da TV Globo, abre as portas de seu lar em Salvador

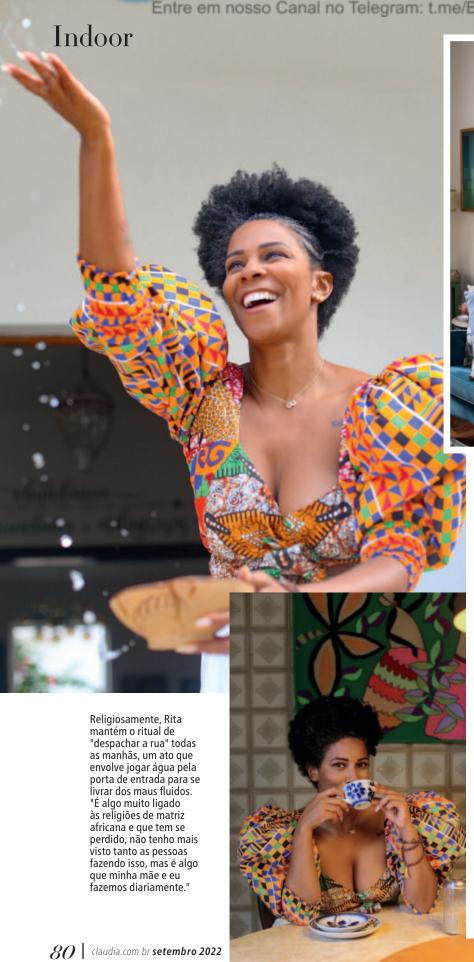
A fé e a religiosidade têm um grande espaço na vida de Rita Batista e também na decoração de sua casa. Junto ao altar de figuras religiosas, a coleção de figas forma um espaço de contemplação. Já o grafite é obra do muralista *@tarcioov*

Apesar de ter se instalado em São Paulo para administrar melhor o tempo que a profissão exige, uma grande parte sua permanece na capital baiana, local em que mantém seu lar e sua família. A rotina desde sempre agitada e preenchida por pontes aéreas é contraposta pelo sossego dessa casa histórica. Com janelas generosas e um portão instalado direto para a calçada, o clássico sobrado foi a escolha de Rita para passar mais tempo de qualidade na região central de Salvador.

A mudança ocorreu no final de 2020, quando o apartamento onde vivia tornou-se pequeno — à época, Rita vivia com o ex-marido, Marcel Suzart, e o filho deles, Martim, de 4 anos. "A propriedade fica ao lado da Mahikari, templo da prática espiritualista japonesa da qual Marcel e eu fazemos parte. Então, já a conhecíamos de vista, mas ainda sem pretensão", relembra. "Com a pandemia, todas as percepções da vida foram modificadas. Quis tornar o momento de ficar em casa mais aprazível. Gostamos dela cheia", detalha. E foi nessa moradia, no bairro dos Barris, que se instalou para viver a cidade mais de perto.

"Muita gente foge do conceito de casa de rua, porque há intempéries de morar num lugar localizado nesse contexto. Tem dias que vizinhos mais empolgados dão festas até altas horas, gente que vem aqui na porta namorar...", diz com bom humor, sem se importar com as peculiaridades desses eventos. Aliás, é exatamente no meio dos acontecimentos que escolheu estar, já que defende o aproveitamento do centro da cidade. "A agonia de morar no centro existe, por conta da segurança. Mas eu penso justamente o contrário, é preciso ocupar e movimentar esse espaço", explica.

*

Os centros das cidades carregam um estigma, mas acredito que precisamos habitá-los. Quanto mais gente morando, circulando e consumindo por aqui, mais os olhares se voltam para essa parte das capitais e fazem com que o poder público invista em segurança e infraestrutura.

Religiosamente, Rita mantém o ritual de "despachar a rua" todas as manhãs, um ato que envolve jogar água pela porta de entrada para se livrar dos maus fluidos. "É algo muito ligado às religiões de matriz africana e que tem se perdido, não tenho mais visto tanto as pessoas fazendo isso, mas é algo que minha mãe e eu fazemos diariamente."

Para Rita, outra vantagem de estar na região é a possibilidade de frequentar o que está disponível. "Eu adoro um comércio popular! Sou a musa da Avenida Sete *[de Setembro]*", conta ela, referindo-se à agitada via. "Frequento a Rua Carlos Gomes, onde o trio elétrico dá a volta, o Velho Espanha, um bar centenário na esquina de casa... Gosto de fazer tudo a pé e conhecer os vizinhos."

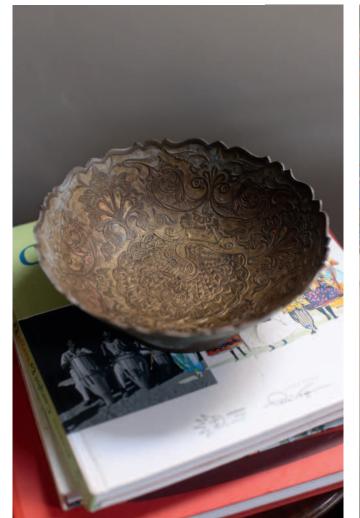
BOM, BONITO E ÚTIL

Cada ângulo da Casa da Sorte imprime o alto astral de Rita. Seu otimismo aparece nas escolhas dos móveis garimpados, na pluralidade dos artistas que assinam os quadros e as obras, e no macramê que faz a vez de cortina. Sua leveza está ainda nos rabiscos feitos pelo pequeno Martim, que adora usar as paredes como tela. "Tem famílias que dão canetas especiais para a criança, ou determinam onde pode desenhar. Eu não ligo, daqui a pouco ele cresce e não vai querer riscar mais nada."

As plantas também não são um apego — as espalhadas pelo lar foram trazidas por sua mãe. "Eu cresci na casa de minha avó, em Periperi, no subúrbio de Salvador, e uma das minhas obrigações

*

O second hand é um caminho para conseguirmos dar um jeito de viver mais tempo neste planeta, senão a conta não fecha. Ficamos preocupados com coisas macro e não damos conta do mínimo, de reajustar o próprio consumo.

Livros raros, peças de arte e móveis antigos arrematados e garimpados formam o mood acolhedor da casa da apresentadora baiana

Diferentes molduras garimpadas guardam retratos de familiares e momentos felizes. Os mais recentes revelam a apresentadora ao lado do filho, Martim

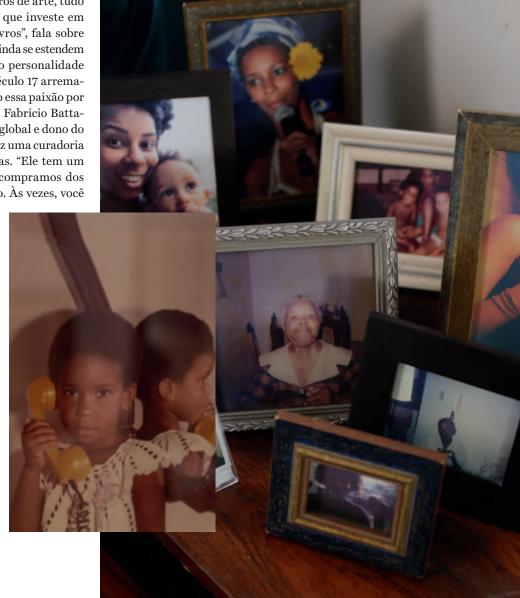
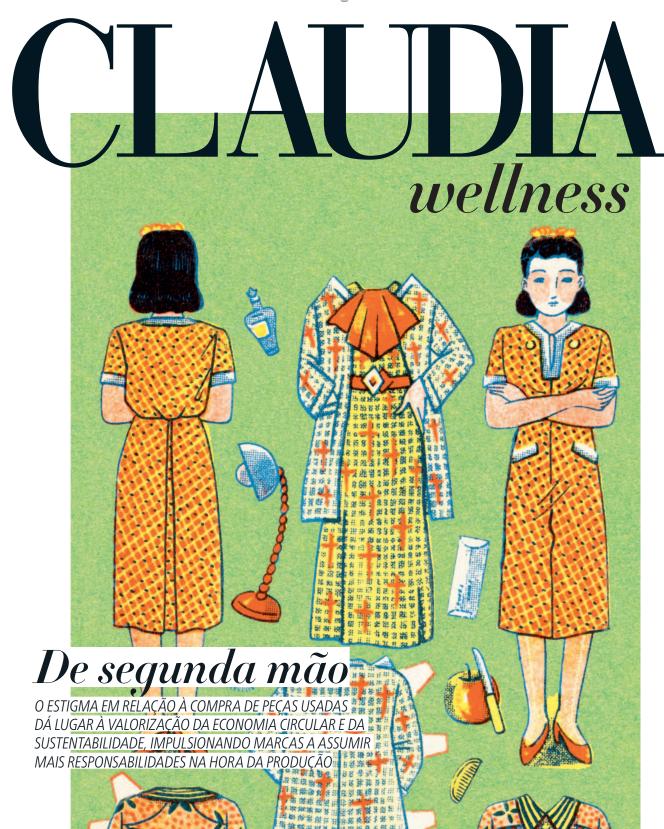
era molhar as infinitas plantas dela com uma mangueirinha. Levava quase uma hora, acho que por isso não sou do rolê das plantas, mas minha mãe é", relembra dando risada. "O que tenho, por uma questão mais candomblecista, é a espada-de-são-jorge, que adoro e não exige tanta manutenção."

Se as plantas não cativam, com os garimpos acontece o oposto. Seus xodós são uma coleção de figas de madeira e livros raros de arte, tudo de segunda mão. "Tem gente que investe em carro, bolsas... Eu gosto de livros", fala sobre suas preferências. Os achados ainda se estendem para móveis clássicos que dão personalidade ao espaço, como um baú do século 17 arrematado pela jornalista. "Eu divido essa paixão por antiguidades com meu colega Fabricio Battaglini", diz ela sobre o repórter global e dono do perfil *@antigoepronto*, que traz uma curadoria de peças das décadas passadas. "Ele tem um olhar semelhante ao meu, e compramos dos mesmos lugares em São Paulo. Às vezes, você acha uma peça com potencial que as pessoas dão de ombros."

Na casa, apenas uma regra imposta por Rita: absolutamente tudo precisa ser utilizado. "Sou muito prática. As coisas da minha casa já foram testadas e aprovadas por gerações, só faço esse combo do bom gosto. Aqui, todo mundo senta à mesa, sem exceção, e não tem esse negócio de 'não pega aí porque é a louça de não sei da onde'. A vida é hoje e meu tempo é agora, as ocasiões especiais surgem a todo momento. Tudo tem que ser frequentado, permitido e ventilado pelas pessoas." Está aí um bom conselho para levar para a vida...

CLAUDIA wellness

De segunda mão

O ESTIGMA EM RELAÇÃO À COMPRA DE PEÇAS USADAS DÁ LUGAR À VALORIZAÇÃO DA ECONOMIA CIRCULAR E DA SUSTENTABILIDADE, IMPULSIONANDO MARCAS A ASSUMIR MAIS RESPONSABILIDADES NA HORA DA PRODUÇÃO

NO CORAÇÃO
Uma conversa sobre autocompaixão para aliviar as pressões internas

FAZENDO HISTÓRIA
Priscila Tapajowara é a cineasta indígena que você precisa ficar de olho

HORÓSCOPO
@abruxapreta mostra como dizer o que vem de dentro em outubro

Ondas de compaixão

Olhar com gentileza para si mesma — em especial no trabalho — é o convite da PhD em psicologia e mindfulness Shauna Shapiro

TEXTO HELENA GALANTE

No calor do momento, você comete um erro no trabalho. Percebe rápido e contorna a situação. Internamente, porém, um pensamento autocrítico começa: "Sua incompetente. Não acredito que você fez isso. É preciso ser muito burra para ter agido assim. Nunca vou me perdoar". Sermos nós mesmas nossos piores algozes não é um traço de personalidade individual: é uma construção social que desconsidera absolutamente como funciona o processo de aprender. "Quando há algo em nós que queremos mudar, acreditamos que devemos ser severas conosco para que aquilo nunca mais se repita. Mas o que acontece é que a resposta de estresse nos coloca no modo sobrevivência que desliga as áreas de aprendizado do cérebro", afirma Shauna Shapiro, professora da Universidade de Santa Clara, nos Estados Unidos, PhD em psicologia clínica, autora de mais de 150 artigos científicos, palestrante com 3 milhões de visualizações só no TEDx Talk *O poder da atenção plena: o que você pratica, se fortalece*, e membro do Mind and Life Institute, cofundado pela Sua Santidade o Dalai Lama. O currículo extenso não parece o de uma pessoa acomodada, certo? No lugar da rigidez, contudo, o que a levou longe foi a autocompaixão.

"Há uma interpretação equivocada sobre o que é a autocompaixão. As pessoas imaginam que ser compassivo é sentar no sofá e ficar comendo sorvete o dia inteiro, quando, na verdade, a ciência nos prova que a autocompaixão é um superpoder que mexe direto com a neuroplasticidade", continua, com a voz deliciosamente tranquila e firme. Quando nós nos tratamos com gentileza e compreensão diante de uma adversidade, o corpo libera ocitocina e dopamina, neurotransmissores essenciais para estimular a motivação e a coragem. "E não importa quantas décadas tenhamos sido julgadoras conosco, todos podemos arquitetar novamente as estruturas da nossa mente."

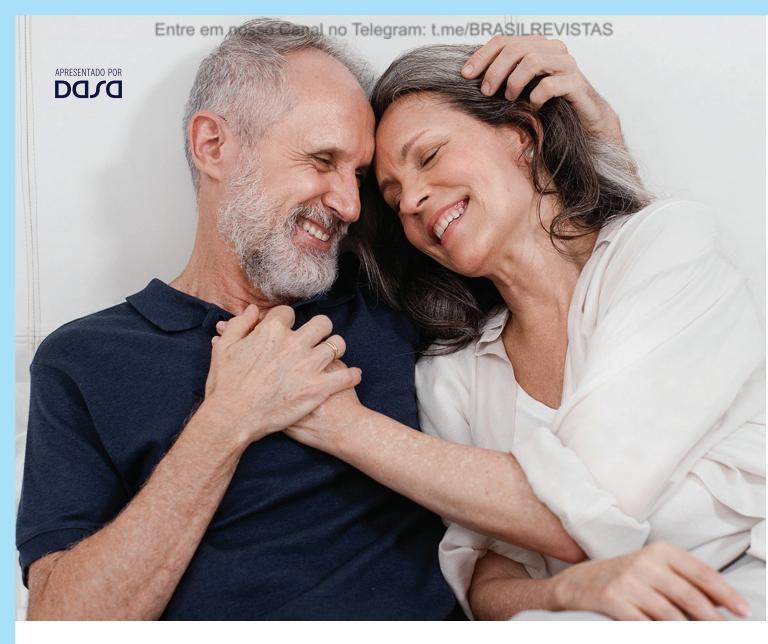
Entre as grandes companhias que já tiveram contato com a metodologia de pesquisa de Shauna estão Google, LinkedIn, *The Wall Street Journal* e *The Huffington Post*. Da experiência com as lideranças, descobriu que trocar a agressividade pela gentileza torna o ambiente mais seguro e os colaboradores mais criativos. "Colocar a autocompaixão no trabalho não significa abrir mão da produtividade, pelo contrário. Mas a transformação depende do compromisso de todos."

Ouvir a psicóloga falar com tanto entusiasmo sobre o tema gera até uma certa ansiedade: "Em quanto tempo é possível começar a sentir os efeitos de uma prática autocompassiva?", fiquei pensando. Em nossa entrevista por vídeo, ela fez uma pausa e pediu que eu colocasse a mão no coração e respirasse profundo. Imediatamente, a sensação mudou e ela explicou o porquê. "Há uma resposta curta para sua pergunta: em um momento, a atenção plena pode nos transformar. Mas há uma resposta longa também. Os estudos mostram que precisamos de sete minutos de prática por dia, cinco dias por semana, por seis semanas, para começar a experimentar com mais consistência."

MULHERES TEMEM QUE A AUTOCOMPAIXÃO VÁ DEIXÁ-LAS EGOÍSTAS, QUANDO, NA VERDADE, AMPLIA A GENEROSIDADE

Em outubro, a Dra. Shauna Shapiro fala para uma audiência brasileira na primeira edição do evento SER Longlife Learning, que acontece nos dias 18 e 19 no Transamérica Expo Center, em São Paulo. Sua fala será sobre mindfulness e autocompaixão para os negócios. Porém, a palestrante não deixa de destacar um importante recorte de gênero na dificuldade de olhar para si com bondade. "Nós, mulheres, fomos condicionadas a ser ultra preocupadas com o que os outros vão pensar. Quando achamos que precisamos dar conta de tudo, podemos ficar com medo de cuidar de nós mesmas", afirma Shauna.

Para desfazer aquela falsa imagem de que autocompaixão é uma forma de egoísmo, ela escolhe como exemplo o próprio coração. "Primeiro, o coração bombeia sangue para ele próprio. Sem isso, não consegue abastecer o corpo inteiro. Precisamos retomar essa sabedoria." O que não significa ignorar os outros sentimentos. Podemos sentir frustração, ansiedade, tristeza: "As emoções chegam, fazem uma pequena dança e, depois, vão embora", continua a cientista que inclui a meditação na rotina diariamente. A diferença está em trazer, com a mesma intensidade, ondas de autocompaixão. "Somos humanos e o exercício é voltar de novo, e de novo, para o momento presente." □

Foto Arquivo pessoal **Ilustração** Catarina Moura

A DASA TRAZ PARA O BRASIL NOVOS TESTES DIAGNÓSTICOS PARA DOENÇA DE ALZHEIMER

75% das pessoas[2] não sabem que convivem com a enfermidade e os exames ajudam a identificá-la, aumentando a qualidade de vida de pacientes e familiares

alta de memória, repetições da mesma pergunta, dificuldade de acompanhar uma conversa, dirigir ou encontrar as palavras para expressar ideias ou sentimentos, além de irritabilidade, desconfiança e tendência ao isolamento.[1] Esses sintomas não raramente levam ao diagnóstico da doença de Alzheimer,[2] a forma mais comum de demência neurodegenerativa em idosos.[1]

O nome da condição, de difícil pronúncia, faz referência ao neuropatologista alemão Alois Alzheimer, primeiro médico que descreveu a patologia, em 1907.[3] O medo de receber esse diagnóstico

não é à toa: mais de 55 milhões de pessoas vivem com a doença no mundo,[2] 75% delas não sabem[2] disso e seu prognóstico é difícil tanto para o paciente quanto para sua família. O Alzheimer também é a sétima maior causa de mortes no planeta.

O DESAFIO DO DIAGNÓSTICO

De acordo com o dr. José Leite, médico nuclear do CDPI, laboratório de medicina diagnóstica no Rio de Janeiro, pertencente à Dasa, maior rede de saúde integrada do Brasil, a doença sempre teve uma indicação desafiadora. “O diagnóstico era primariamente clínico, baseado na história do paciente, em testes neuropsicológicos e em exames de imagem, não específicos para o diagnóstico da doença”, diz o especialista.

Felizmente, a medicina avançou na detecção dessa condição. Recentemente, a Dasa trouxe para o Brasil dois novos exames capazes de identificar a doença. Um deles é o PET amiloide Florbetabeno (PET-CT com Florbetabeno-18F), um teste de imagem não invasivo que mede a carga de placas beta-amiloide, marcador mais específico para a confirmação da doença. “Nós injetamos um medicamento minimamente radioativo que se liga às placas no cérebro, identificando-as. Com esse exame, é possível a identificação de uma das digitais biológicas do Alzheimer, que antes só era possível avaliar depois da morte”, relata o dr. José.

A chegada desse teste veio acompanhada por outra grande novidade: um exame diagnóstico de sangue recém-aprovado nos Estados Unidos. Segundo a dra. Livia Avallone, especialista em patologia clínica do Alta Diagnósticos, em São Paulo, que também faz parte da Dasa, a tecnologia usada é a espectrometria de massas, capaz de detectar analítos em pequena quantidade, como é o caso das proteínas beta-amiloide. “A metodologia mais utilizada antes era a Elisa, que apresenta algumas limitações de sensibilidade quando comparada à espectrometria de massas”, comenta a médica.

Para o dr. Cristovam Scapulatempo, diretor médico da Dasa, esses exames podem fazer a diferença na vida de quem tem a doença. “O diagnóstico precoce possibilita desacelerar a progressão da patologia e garante mais controle sobre os sintomas e permite mais controle sobre os sintomas, garantindo melhor qualidade de vida ao paciente e à família”, reforça.

ATENÇÃO AOS SINAIS DA DOENÇA

Setembro ficou conhecido como Mês Mundial da Doença de Alzheimer, e diversas ações alertam sobre o fato de que a enfermidade é progressiva e ainda não tem cura, mas costuma aparecer de forma lenta.[1] O tratamento tem como objetivo preservar por mais tempo as funções intelectuais do paciente e apresenta melhores resultados quando iniciado nas fases precoces.[4]

Na forma inicial da doença, aparecem alterações na memória, na personalidade e nas habilidades visuais e espaciais. No estágio 2, dificuldades para falar, realizar tarefas simples e coordenar movimentos. No terceiro, há resistência à execução de tarefas, incontinência urinária e fecal, dificuldade para comer e deficiência motora. O estágio 4 é o terminal, com restrição do paciente ao leito, perda da fala e infecções consequentes do imobilismo. A partir do diagnóstico, a sobrevida média oscila entre oito e dez anos.[1]

Os fatores de risco são idade, histórico familiar e menor quantidade de estímulos cerebrais. Infelizmente, a doença de Alzheimer ainda não tem uma forma de prevenção específica, mas acredita-se que manter a mente ativa – por meio de leitura, jogos, atividades em grupo – e hábitos saudáveis pode retardar ou até mesmo inibir a manifestação da doença.[5]

O PET-CT com Florbetabeno-18F está disponível, inicialmente, nos laboratórios de medicina diagnóstica da Dasa: Alta (SP e RJ), Delboni (SP), CDPI (RJ), além do Hospital Paraná, em Maringá (PR) e o exame de sangue para risco de Alzheimer pode ser encontrado nos laboratórios de medicina diagnóstica da Dasa, como Alta Excelência Diagnóstica, Delboni Auriemo, Lavoisier, Bronstein, Salomão Zoppi, Exame, Frischmann Aisengart, Sérgio Franco, Lâmina, Cerpe, Cedic/Cedilab, Image, Leme, entre outros.

PRODUZIDO POR **ABRIL BRANDED CONTENT**

O DIAGNÓSTICO ERA PRIMARIAMENTE CLÍNICO, BASEADO NA HISTÓRIA DO PACIENTE, EM TESTES NEUROPSICOLÓGICOS E EM EXAMES DE IMAGEM, NÃO ESPECÍFICOS PARA O DIAGNÓSTICO DA DOENÇA”

– Dr. José Leite, médico nuclear do CDPI.

Dr. Cristovam Scapulatempo, diretor médico da Dasa

Dr. José Leite, médico nuclear do CDPI, laboratório no Rio de Janeiro que faz parte da Dasa

Dra. Livia Avallone, especialista em patologia clínica do Alta Diagnósticos, pertencente à Dasa.

REFERÊNCIAS: **[1]** Biblioteca Virtual em Saúde. Ministério da Saúde. Doença de Alzheimer. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/doenca-de-alzheimer-3/. Acesso em: 15 ago 2022. **[2]** Alzheimer's Disease International. World Alzheimer Report 2021: Journey through the diagnosis of dementia. Disponível em: https://www.alzint.org/u/World-Alzheimer-Report-2021.pdf. Acesso em: 15 ago 2022. **[3]** Scientific Electronic Library Online Brasil. Doença de Alzheimer. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbp/a/DbpBDqKVTnsfyF3HHTDCkNN/. Acesso em: 15 ago 2022. **[4]** Alzheimer's Association Brasil. Alzheimer e demência no Brasil. Disponível em: https://www.alz.org/br/demencia-alzheimer-brasil.asp. Acesso em: 15 ago 2022. **[5]** Ministério da Saúde. Alzheimer. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/alzheimer. Acesso em: 15 ago 2022.

Moda CIRCULAR

Preocupadas com economia e sustentabilidade, consumidoras impulsionam o mercado de compra e venda de roupase acessórios de segunda mão

TEXTO JOANA OLIVEIRA

Ilustrações Getty Images

Como boa parte dos brasileiros, Bárbara Franz usa roupas de segunda mão desde que nasceu. Com duas irmãs mais velhas, ela "herdou" peças do guarda-roupa delas, que, depois, repassou para a caçula. "Também ganhei algumas que eram da minha mãe e da minha avó. Uso até hoje", conta ela à CLAUDIA, aos 33 anos. "Aprendi a pensar no consumo de itens usados como forma de economizar, mas, na vida adulta, entendi que essa é uma prática de sustentabilidade. Hoje, adoro brechós", diz a grande entusiasta da moda circular. Bárbara garimpa especialmente tecidos naturais, como algodão, linho, viscose e lã. "Fujo do poliéster, porque sei que microplásticos se soltam das fibras e vão parar nos oceanos. Além disso, peças em tecidos naturais geralmente duram mais."

Hoje, 70% dos compradores de itens usados "gostam do fator sustentável" associado ao consumo desses produtos, comparado com 62% em 2018, de acordo com o estudo *A (re)descoberta da moda seminova no Brasil*, realizado pelo Boston Consulting Group (BCG) e o Enjoei, que ouviu 3 mil pessoas de todo o país, de diferentes idades e perfis socioeconômicos. A estimativa é de que esse mercado cresça de 15% a 20%, ultrapassando o valor do mercado de *fast fashion* até 2030.

O setor têxtil é responsável por cerca de 8% da emissão de gases de efeito estufa no mundo, perdendo apenas para a indústria petrolífera. Além disso, a produção de um quilo de tecido envolve a utilização de mais de meio quilo de agentes químicos e uma grande quantidade de água. Isso sem contar o impacto ambiental da cultura do descarte: estima-se que um caminhão de roupas usadas seja despejado em aterros ou queimado a cada segundo no mundo. O estudo *Pulse of the fashion industry*, publicado pela BCG em 2019, indica que até 2030 a indústria global de vestuário e calçados terá crescido 81%, chegando a 102 milhões de toneladas de roupas e acessórios, exercendo uma pressão sem precedentes sobre os recursos do planeta.

Apesar da preocupação com o impacto socioambiental do consumo pesar, a sustentabilidade não é o primeiro fator que faz com que as pessoas apostem na moda circular. "O principal é o preço. A maioria das pessoas compra porque quer algo de qualidade com um preço bom. Depois, vem a questão da sustentabilidade, seguida pelo público que é caçador de achados, que gosta de peças únicas", diz Ana Luiza McLaren, cofundadora do Enjoei.

Marília Gabriel, de 25 anos, representa uma mistura de todos esses perfis. Ela começou a comprar peças de segunda mão aos 17 anos, para ajudar uma associação beneficente, e, hoje, consome quase exclusivamente de brechós. "Sempre penso no tanto de água consumida na fabricação de cada roupa, na mão de obra muitas vezes precarizada que está por trás. Nesses lugares, você paga menos por roupas de mais qualidade e consegue até achar marcas de luxo", conta ela, que compra principalmente bolsas, camisetas e jeans. Além desse hábito, Marília leva peças que ela mesma já não usa para trocar por outras nas lojas de segunda mão. Durante os dois anos de isolamento devido à pandemia de Covid-19, também vendeu algumas peças pela internet.

Ana Luiza considera que essa é uma prática que vem se naturalizando. "As pessoas ainda sentem vergonha de vender as próprias roupas. Mais do que vergonha, é uma espécie de culpa por vender em vez de doar. Mas a realidade é que sempre tem aquelas roupas que nem são doadas nem vestidas, ficam se acumulando no armário. Essas são as peças que geralmente são vendidas. Quem tem o hábito de doar não vai deixar de fazer isso", argumenta. Há relatos e documentos históricos que mostram que já no século 17 havia um mercado aquecido de compra e venda de peças usadas em Veneza e Londres, inclusive de famílias nobres. Nos anos 1980 e 1990, as visitas aos brechós tornaram-se mais populares.

1 caminhão

*DE ROUPAS USADAS É DESPEJADO EM ATERROS OU QUEIMADO **A CADA SEGUNDO** NO MUNDO*

AS PESSOAS SENTEM CULPA POR VENDER EM VEZ DE DOAR. MAS QUEM TEM O HÁBITO DA DOAÇÃO NÃO VAI DEIXAR DE FAZÊ-LO

Ana Luiza McLaren, cofundadora do Enjoei

Atualmente, nem o segmento de luxo escapa dessa tendência de mercado, pelo contrário. Segundo outro estudo realizado pela BCG, a compra e venda de itens luxuosos de segunda mão alcançou 36 bilhões de dólares no mundo, cerca de 9% de todo o mercado desse setor. O crescimento é puxado pelas vendas online, responsáveis por 25% do total, sendo os millennials e a Geração Z os maiores consumidores. “A experiência de compra de itens usados na internet é tão similar àquela de comprar uma peça nova que esse consumo mais sustentável vai se consolidando de forma orgânica”, comenta Ana Luiza.

DNA SUSTENTÁVEL

Para Jonathan Marques, consumo circular e consciente tem a ver com a união de sustentabilidade e design de moda. “Não precisa deixar de ser fashion para ser sustentável”, diz o fundador da recém lançada plataforma ADN Reset, que reúne mais de 12 marcas que adotam técnicas limpas de criação e tem uma seção de economia circular, onde usuários podem criar perfis para trocar roupas, acessórios e calçados. “Eu mesmo era alguém que consumia muito e tinha o guarda-roupa sempre cheio. No meio de uma crise existencial para entender com o que eu gostaria de trabalhar e como contribuir para a sociedade *[ele foi primeiro advogado e depois atuou no marketing de luxo]*, percebi que não fazia sentido esse acúmulo de bens e comecei a me desapegar das coisas.”

O propósito, diz o fundador, é incentivar “o consumo de uma moda com valores” e o entendimento de que algo sustentável não é feio ou sem graça e pode, sim, ter um design associado ao valor da peça. O princípio é similar ao que norteia a estilista Ana Luisa Fernandes nas coleções da Aluf, marca criada por ela em 2018. “Comecei me questio-

nando o que justifica a criação de moda num mudo superlotado de coisas e passei a pensar o design como solução", conta ela, que trabalha exclusivamente com matérias-primas nacionais. Além de fomentar a economia e empregar a mão de obra locais, essa decisão aproxima as cadeias produtivas, diminuindo a necessidade de transportes e, consequentemente, a emissão de CO2.

Ana Luisa cria peças com alto valor de custo, mas não acredita que sustentabilidade precise ser sinônimo de luxo. "Faço peças sob medida, com tecidos de maior qualidade e mais duráveis. O que hoje é considerado luxo é a moda cotidiana de antigamente. Não critico o consumo em *fast fashions,* porque acho que esse é um discurso elitista considerando a realidade brasileira, mas acredito que o segredo é entender a sustentabilidade aliada à tecnologia, para que esse consumo menos nocivo seja cada vez mais acessível para todos."

Foi justamente apostando na tecnologia que Fernanda Veríssimo e Raquel Ferraz fizeram da Yes I am Jeans, que surgiu em 2012, uma marca que os clientes associam à sustentabilidade. Além da durabilidade e do caráter atemporal do jeans, elas escolheram trabalhar com tecelagens que têm processos mais limpos de produção e, assim, compensar pelo menos um pouco o grande consumo de água na indústria têxtil. "São empresas que usam citronela em vez de pesticida para proteger os tecidos, e goma de mandioca para engomar as peças, em vez de produtos industriais. Também buscamos lavanderias que economizam ou reutilizam água, além de adotarmos tingimentos naturais", explica Raquel. "Sempre acreditamos no slow fashion e no consumo consciente, mas foram os próprios consumidores que passaram a nos enxergar assim. Como muitas marcas, fazemos o que é possível, mas ser totalmente sustentável requer ter o controle de toda a cadeia de produção, e isso é muito difícil", pondera Fernanda.

O cuidado também envolve pensar em cortes e modelagens que transitem entre dia e noite e que combinem com quase todas as peças do guarda-roupa de uma pessoa. Para a próxima coleção, estão desenvolvendo uma calça 100% feita de lixo têxtil. Em São Paulo, onde fica a única loja física da marca, há um pequeno projeto que recebe os jeans usados dos clientes e faz *upcycling* das peças, que voltam para a arara para serem revendidas com etiqueta de segunda mão. "Se trata de comprar de maneira apaixonada, quando há um encanto real pela roupa, não de forma desenfreada", resume Raquel. E você, o que tem feito para ter um armário mais sustentável? □

LIDAR COM PADRÕES DE BELEZA

A pressão estética que mora na cabeça de toda mulher não dá descanso nem para quem está dentro dos checks *esperados*

Mulheres são ensinadas que beleza é um objetivo. O que antes era um dom divino, hoje é algo que pode ser adquirido. E eu não acredito que exista um só jeito de ser mulher (aliás, alerta de *spoiler*: escreverei nesta coluna sobre a beleza da diferença). Contudo, enquanto tentamos nos expressar como quisermos, o "seja você mesma" só vai nos levar a algum lugar caso todos os *checks* esperados de uma mulher estejam dados.

Seja você mesma, mas não de esmalte descascado. Seja você mesma, mas vai assim com esse cabelo? Seja você mesma, mas se quiser ser reconhecida no trabalho, vai precisar melhorar o guarda-roupa. Seja você mesma, mas sem sair antes para buscar o filho na escola. Os exemplos do "seja você mesma, só que não" são intermináveis — vou poupá-las dessa parte.

O que eu quero enfatizar é o quanto essa frase de impacto só vale para uma parcela pequena de pessoas que comandam e autorizam quem você pode ser. Antes, era papel das revistas prescrever como a gente tinha que ser naquela temporada, hoje, isso pode vir do guru, do coach, do influenciador. O "seja você mesma" já foi ser andrógena, ter a barriga chapada, ter o cabelo da Gisele, usar o batom da atriz da novela. Percebe que essa frase nunca está sozinha? Ela vem acompanhada de um conjunto de imagens que te aponta para um ideal de "si mesma". E sempre falta algo.

Daí é claro que dá uma confusão na gente, né? Essa desordem de mensagens abre aquela fenda para as vozes da nossa cabeça apontarem o que estamos "errando". A famosa síndrome da impostora. Inclusive, já que estamos aqui, indico assistir à série *Physical*, da Apple TV+ — ali está bem desenhado esse processo de rachadura. E é desse lugar de dúvida que eu quero falar, não como uma autoridade de beleza (as vozes da minha cabeça nem me permitiriam a autodenominação), mas porque não vou te dar autorização para nada. Também não vou dizer que podemos fazer o que bem entendermos, por saber que essa fórmula mágica não existe quando se é mulher.

O 'SEJA VOCÊ MESMA' VEM ACOMPANHADO DE UM CONJUNTO DE IMAGENS QUE TE APONTA PARA UM IDEAL DE 'SI MESMA'

Quero que este espaço seja um lugar para jogar luz entre o se doar para o padrão de beleza ou riscar uma linha no chão e desenhar o seu espaço fora dele, lidando com a margem. E por margem entende-se qualquer lugar fora do corpo magro e jovem. Algumas mulheres já nasceram nela, pela cor da pele, pelo corpo. Como, atualmente, a beleza é de sua responsabilidade, em tese, só fica à margem quem quer. Ou melhor, quem não pode pagar. Ou melhor ainda, quem não está se esforçando.

Ironia presente, agora vamos voltar ao assunto sério. Basta um olhar mais desconfiado para sacar que essa mudança só trouxe mais pressão para o nosso lado. Não há relaxamento, mesmo para aquela moça todinha dentro do padrão. Quantos casos de influenciadoras que vivem da sua imagem padrão foram notícia porque tiveram complicações em cirurgias estéticas. A gente olha e pensa, "ah, não tinha que fazer isso, que bobagem, a moça era linda já!". Só que as vozes da cabeça dela junto com o "seja você mesma, só que não" estavam ali, agindo sob a pressão de um padrão que nem nascendo dentro de um, você vai ter sem esforço. É daqui que vamos partir. Um pouco de terapia e um pouco de *skincare*. Força! □

Vanessa Rozan
@vanessarozan é fundadora do Liceu de Maquiagem

Obra O Nascimento de Vênus (1483) de Sandro Botticelli, Domínio Público; **Ilustração** Luiza Paternez

PAM RIBEIRO
(@abruxapreta) é astróloga, taróloga e facilitadora em consciência erótica. Em CLAUDIA, traz um olhar do autoconhecimento para as previsões do mês

Saber dizer o que sente

Outubro já chega com reviravoltas. Se antes o recado era aperfeiçoar o emocional, agora, é hora de colocar os aprendizados em prática (dentro do possível). Isso acontece porque Mercúrio, que ficou um período retrógrado, volta ao movimento direto. Ou seja, aqueles dias de compreensão do valor das coisas e do próprio desejo dão lugar para uma comunicação mais clara e gostosa. Nesse lugar das trocas, Plutão também ajuda. Ao ficar direto em Capricórnio, ele floresce a noção de poder. Você sabe o que quer, ou acha que sabe, e coloca as cartas na mesa.

As finanças tendem a melhorar para alguns signos, que podem ser surpreendidos pelas bonanças da vida. Mas não se iluda, os tempos são incertos e a organização financeira é imprescindível.

No meio do mês, o Sol em Libra fará conjunção com Vênus em Libra. Isso significa que a busca por fortalecer novos laços, ou aprofundar os que já existem, fica em alta. Além, claro, daquela vontade de querer tudo do bom e do melhor, com muito conforto e prazer nas relações — todas elas.

E o amor não apenas entra no ar porque a Vênus está domiciliada, ele é pauta para melhorar a expressão dos acordos e sentimentos que fazemos. O contato com a arte, a beleza e a comunidade, e o efeito cooperativo de Libra chegam como um aviso: não somos seres individuais, mas sociais, e nessas relações ganhamos consciência de quem realmente somos e o que toleramos.

Outro planeta em destaque é Saturno, que estará em Aquário. É ele que direciona o olhar para as responsabilidades e para o que queremos realizar no mundo, com *muito* pé no chão. A sorte é ele estar no movimento direto, deixando a gente respirar um pouco.

No dia 23, Escorpião dá as caras, trocando a energia dócil de Libra por questões mais profundas de nosso ser. O que também se faz necessário, né?

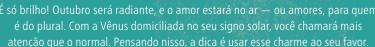
Por fim, Júpiter ainda retrógrado entra em Peixes. As coisas não serão um mar de alegrias, mas, estando em sua morada, Júpiter dá a sensação de alívio. Afinal, é possível ter um pouco mais de sorte onde ele tocar, mesmo em modo de reavaliação.

Ilustração colunista Luíza Paternezz

Libra

23/9 a 22/10

É só brilho! Outubro será radiante, e o amor estará no ar — ou amores, para quem é do plural. Com a Vênus domiciliada no seu signo solar, você chamará mais atenção que o normal. Pensando nisso, a dica é usar esse charme ao seu favor.

Escorpião 23/10 a 21/11

No meio do mês, será a vez de você aparecer. Mas aparecer entre aspas, até porque esse não é exatamente o modo escorpiano de ser. Ainda assim, será um período marcado por transformação — e não é pouca. Um Eclipse parcial passa pelo seu signo, no dia 25, e sacode o que já estava sendo revirado.

Sagitário 22/11 a 21/12

Por mais que esteja rolando uma oposição de Marte em Gêmeos, você continua em estado de expansão. Além disso, Júpiter retrógrado em Peixes tira a sagitariana do modo de alerta, promovendo um pouco de flexibilidade na vida dos arqueiros de plantão.

Ilustração Paula de Aguiar *(@pauladiaguiar)*

Horóscopo de outubro

Capricórnio

22/12 a 20/1

Com Plutão em movimento direto no seu signo, é possível que a carreira ganhe aquela guinada. O que antes parecia pouco (ou quase nada) movimentado e com muita ressignificação, agora mudou. É hora de colocar as coisas em perspectiva e reestruturar os objetivos para eles funcionarem.

Aquário

21/1 a 19/2

Saturno fica direto e, finalmente, as aquarianas ganham um descanso. Não é *aquele* descanso incrível, mas você poderá relaxar de toda a pressão que tal planeta repercutiu por aí. Esse período é favorável para fazer alianças com pessoas mais velhas. A ideia é aprender com quem já viveu de um tanto.

Peixes

20/2 a 20/3

No começo do mês, Mercúrio permanece em Virgem, e ainda marca uma oposição ao signo de Peixes. Logo, a comunicação pode parecer mais de outro mundo do que o normal. Por isso, trabalhe a intuição e o que considera espiritual. Sabe aquela troca com os céus? Só vocês são capazes de entender.

Áries

21/3 a 20/4

Júpiter começa o mês ainda retrógrado em Áries, fazendo uma oposição ao Sol e à Lua em Libra. Sendo assim, surge aquela coisa de querer fazer algo por si mesma, mas ficar confusa com as vontades do outro. O exercício é saber decidir o que vale mais em cada caso.

Touro

21/4 a 20/5

É provável que você perceba algumas privações batendo na porta, principalmente no aspecto financeiro. Isso acontece por Urano ainda estar na quadratura com Saturno em Aquário. Fique de olho nos gastos. A noção de autovalor também será pauta essencial.

Gêmeos

21/5 a 20/6

O começo de outubro será auspicioso: Marte segue no seu signo, dando aquele gás na comunicação e nas trocas e conversas. É um ótimo momento para investir em cursos de curto prazo e aprender algo que seja prazeroso para você.

Câncer

21/6 a 21/7

As cancerianas passam por um processo profundo de reajuste da intimidade. Olhar para si e perceber os próprios desejos não é coisa fácil. Plutão oposto ao seu signo deixa a conversa um pouco mais dura, mas não para amedrontar. A mensagem é: estabeleça o que você quer, e não o que os outros querem.

Leão

22/7 a 22/8

Outubro dá continuidade ao processo de expressão criativa das leoninas, só que com mais sobriedade. É importante saber compartilhar desse brilho que você possui com o mundo e as pessoas ao seu redor. Saturno oposto ao signo pede que isso aconteça com bastante noção.

Virgem

23/8 a 22/9

Assim como as geminianas, as virginianas também serão agraciadas pelo movimento direto de Mercúrio em Gêmeos. Isso favorece (e muito!) a comunicação. Porém, a rotina pode ficar mais agitada. Só fique atenta ao tanto de coisa que você se compromete a fazer, ok?!

UM NOVO BUSCADOR ONLINE DE REMÉDIOS

O portal de VEJA SAÚDE passa a ter uma nova funcionalidade: um buscador de remédios. Em parceria com a Farmaindex, contamos agora com um espaço no site para você procurar e encontrar medicamentos, comparar preços entre farmácias e checar informações de bula.

COMO USAR?

Basta localizar o buscador na home ou dentro de matérias e digitar o nome comercial ou princípio ativo do medicamento.

ACESSE AGORA

vejasaude.com.br
ou leia o QRcode

Priscila Tapajowara

Cineasta estreia série documental sobre os seres encantados da floresta e o papel da cosmogonia indígena na proteção da natureza e dos povos originários

TEXTO JOANA OLIVEIRA

Foto Alice Aedy

A curupira, o boto e a mãe d'água acompanham Priscila Tapajowara, de 29 anos, desde a infância. De família Tapajós e Tupinambá, ela aprendeu com os seus que essas são histórias reais, intrínsecas à espiritualidade e cultura de seu povo. Na escola de Santarém (PA), no entanto, ela entendeu que não passavam de lendas, visões estereotipadas sobre os povos da floresta e suas crenças. As ferramentas para mudar esse conflito de visões vieram da arte: desde criança, Priscila adorava fotografia e, mais tarde, descobriu o cinema. "É de extrema importância que os povos da Amazônia contem suas próprias narrativas, pois têm uma sensibilidade e respeito diferente de quem é de fora", argumenta.

No final de agosto, ela estreou no YouTube a série documental *Ãgawaraitá* (que significa "encantados" em nheengatu, língua geral dos povos indígenas da Amazônia brasileira), na qual ouve anciãos, curandeiras e rezadeiras sobre os seres e elementos que compõem a cosmogonia indígena e a relação entre cultura e preservação ambiental. "Quando entendemos a floresta enquanto casa dos encantados, aprendemos a respeitá-la e protegê-la de outra forma. A demonização de seres como a curupira gera medo. E o medo atrai desrespeito", diz a comunicadora, que também se dedica a ministrar oficinas de audiovisual em comunidades tradicionais Brasil afora. Tudo para que outros povos da floresta tenham a oportunidade de transmitir cada vez mais as suas próprias histórias. □